Ирина
Вечерская
Душевная кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при
анемии

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при анемии, или, как еще иногда говорят, малокровии.

Кровь – удивительная субстанция, несущая жизнь. Если она нездорова, страдает весь организм. При анемии человека преследуют апатия, слабость, тошнота, головная боль, запоры, одышка, сонливость, головокружение, шум в ушах, бледность кожи, сухость во рту, ломкость волос и ногтей, кариес, гастрит, субфебрильная температура…

С анемией можно и нужно бороться, а сделать это можно при помощи правильной диеты. Из нашей книги вы узнаете, что можно и нужно есть при анемии, а от чего лучше отказаться, каковы причины возникновения и какие виды анемии бывают и многое другое.

- Ирина Вечерская
  -
  - Предисловие
    -
    - Виды анемии
  - Принципы питания при анемии
    -
    - Можно
    - С осторожностью
    - Нельзя
    - Меню для больных анемией
  - Блюда при анемии
    - Закуски
    - Супы
    - Мясные блюда
    - Рыбные блюда
    - Блюда из птицы
    - Блюда из субпродуктов
    - Овощные блюда
    - Грибные блюда
    - Молочные блюда
    - Каши
    - Блюда из яиц
    - Пельмени, лапша
    - Пироги
    - Соусы
    - Десерты, напитки

Ирина Вечерская
100 рецептов при анемии
Вкусно, полезно, душевно, целебно

Оформление художника Янны Танеевой

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Предисловие

Анемия, или еще называют малокровие, – это такое состояние, при котором в крови имеется низкое содержание функционально полноценных красных клеток (эритроцитов). Она выражается степенью снижения концентрации гемоглобина – железосодержащего пигмента эритроцитов, придающего крови красный цвет. Чаще всего анемия – это симптом другого заболевания.

Симптомы: апатия, повышенная утомляемость, слабость, тошнота, головная боль, запоры, одышка, сонливость, головокружение, шум в ушах, бледность кожи, сухость во рту, ломкость волос и ногтей, кариес, гастрит, субфебрильная температура (длительная температура 37, 5–38 ˚С), изменение вкусовых пристрастий, обоняния.

Причин анемии множество, но есть и основные:

– нарушение продукции эритроцитов костным мозгом. Этот факт, как правило, лежит в основе анемии, которой сопутствуют болезни почек, эндокринной недостаточности, белковому истощению, онкологическим заболеваниям, хроническим инфекциям. Причиной анемии может стать недостаточное количество в организме железа, витамина B_{12} и фолиевой кислоты, а в редких случаях, в основном у детей, – недостаточность витамина С и пиридоксина. Эти вещества необходимы для образования в организме эритроцитов;

– гемолиз (разрушение) или укорочение продолжительности жизни эритроцитов в крови, в норме составляющей 4 месяца. Основной причиной данного заболевания можно считать неправильность работы эритроцитов, или попросту их дефект. При анемии эритроциты начинают разрушаться в крови, это может произойти из-за нарушения гемоглобина либо изменения внутренних гормонов. Случается так, что причиной гемолиза становится заболевание селезенки;

– острое или же хроническое кровотечение. Данный факт становится причиной анемии, только если кровотечение было длительным. Восстанавливаются все основные части эритроцитов, кроме железа. Таким образом, хроническая кровопотеря в силу истощения запасов железа в организме вызывает анемию, которая может развиваться даже при достаточном количестве железа в употребляемых пищевых продуктах. Как правило, кровотечения возникают в матке и желудочно-кишечном тракте.

Виды анемии

Железодефицитная анемия. Возникает при дефиците в организме железа. Чаще такой вид анемии встречается у женщин в детородном возрасте из-за потерь крови во время менструации, а еще во время беременности, когда в организме не хватает железа.

Пернициозная анемия. Если вы ею заболели, то это значит, что у вас не хватает витамина класса B_{12}. Этот витамин в особенности нужен нашему мозгу и нервной системе, его отсутствие может привести к развитию анемии и дегенерации нервов. Ученые провели несколько экспериментов, и ими была выявлена причина нехватки такого витамина у человека. Дело в том, что болеют только те люди, у которых организм не в состоянии воспроизвести в желудке особые ферменты, которые бы могли всосать этот витамин.

Апластическая анемия. Это значит, что в мозге существует недостаток или полное отсутствие ткани, которая воспроизводит кровяные клетки. Болеют только те люди, которые подвергались определенному воздействию: излучению либо какому-то другому.

Серповидноклеточная анемия. Это достаточно тяжелое заболевание, которое передается наследственным путем. Эритроциты при таком заболевании имеют аномальную серповидную форму. Это и обуславливает анемию и, как следствие, возникновение желтухи и замедление кровотока.

Врожденная сфероцитарная анемия. Еще один вид наследственной анемии. Вместо нормальных двояковогнутых дисковидных эритроцитов образуются клетки округлой формы, которые быстро разрушаются селезенкой. Как следствие, развивается желтуха, увеличивается селезенка и могут образоваться камни в желчном пузыре.

Лекарственная анемия. У некоторых чувствительных людей такую реакцию могут вызвать противомалярийное средство, некоторые сульфаниламиды и даже аспирин.

Лечебное питание при анемии должно обеспечивать организму вещества, необходимые для кроветворения.

Принципы питания при анемии

Питание при анемии направлено сразу на две цели – с одной стороны, человеку нужно насытить страдающий организм кислородом, с другой – устранить связанный с этим дефицит железа. Нужно обязательно соблюдать пятиразовый режим приема пищи. При анемии, кроме лекарственных препаратов, важно придерживаться сбалансированной диеты, богатой железом (не менее 20 мг в сутки), витаминами, белками, аминокислотами. Такая диета стимулирует процесс кроветворения.

Общая ценность и объем веществ, которые должны поступать в организм, должны быть не менее 110 г – белки, 110 г – жиры, 450 г – углеводы. Суммарная энергетическая ценность диеты при анемии должна составлять около 3000 ккал. Она должна быть достаточной, не превышать и не уменьшать норму.

Если в организме **недостаток железа**, тогда питание при анемии у взрослых должно быть обогащено этим микроэлементом и аскорбиновой кислотой. Самыми лучшими источниками железа являются мясо, птица, почки и печень.

В лечебную диету необходимо включать как можно больше **белков**, около 135 г. Третья часть из них должна быть с полноценным содержанием белков. Белок является незаменимым компонентом для формирования в крови эритроцитов, а также синтеза гемоглобина. Помимо этого, он помогает образованию составов железа с легкой усваиваемостью. В ежедневный рацион нужно включать такие продукты, как яичный белок, мясо, рыба, домашний творог, субпродукты. Мясо, сливки, масло – содержат аминокислоты, белки.

Лечебная диета не должна содержать большого количества **жиров**. Они угнетают кроветворение, что приводит к ухудшению состояния больного. Количество употребляемых жиров должно быть не более 80 г. Но это касается только жирных сортов птицы, мяса, рыбы и сала, говяжьего и бараньего жиров. Лучше включить в рацион сливочное масло и растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное).

Углеводы в питании при анемии у взрослых должны соответствовать нормам. Необходимо употреблять различные крупы, сахар, варенье, мед и мучные изделия, бобовые, фрукты и овощи.

Для лечения нужно употреблять продукты с повышенным содержанием **витаминов.** Они являются незаменимым компонентом для кроветворения. Витамины B_1, B_2, B_6, B_{12}, PP и C следует употреблять в двойном количестве. Большим

содержанием витаминов группы В обладают дрожжи, печень, почки, бобовые, мясо, рыба, творог, яичный желток, молоко, рисовые и пшеничные отруби. Фолацин содержится в салате, капусте и зеленом луке. Аскорбиновой кислотой очень богаты ягоды, фрукты и овощи. Стоит увеличить употребление черной смородины и шиповника, цитрусовых фруктов и болгарского сладкого перца.

Питание при анемии у взрослых также должно включать в себя употребление овощных, грибных, мясных, рыбных бульонов и соусов. В особенности это важно для тех, кто из-за наличия болезни страдает пониженной желудочной секреции. Для стимуляции **выработки желудочного сока**, должно входить в питание какао, перец и специи (при отсутствии противопоказаний).

В гемоглобинном синтезе активно участвуют следующие **микроэлементы:** медь, железо, кобальт, цинк и марганец. Большое содержание этих компонентов в бобовых, печени, почках, легких, говядине. А также в крупах, яйцах, овощах, фруктах, какао и белых грибах.

К блюдам, содержащим витамин С и способствующим усвояемости организмом железа относят: картофель с мясом, спагетти в томатном соусе с мясом, белое мясо курицы с помидорами, брокколи, сладким перцем, каши с пищевыми добавками железа и свежими фруктами и изюмом. Рекомендуется запивать содержащую железо еду кислым соком апельсина, грейпфрута, лимона, граната, яблока, клюквенным морсом, так как железо хорошо усваивается в кислой среде.

Можно

Мясо – обязательно должно быть нежирным. Пусть это будет мясо кролика, телятина, говядина или курятина.

Субпродукты: печень, почки, сердце, легкое.

Рыба – любая.

Овощи: свекла, морковь, фасоль, горох, чечевица, кукуруза, помидоры, кабачки, патиссоны, капуста. Сок из овощей в соединении с соком моркови, картошки.

Зеленые овощи, салат, лук, зеленый лук, чеснок, листья березы.

Зерновые завтраки, блюда из различных круп, рисовые и пшеничные отруби.

Грибы в любом количестве в виде супов, запеканок и тушенок.

Ягоды и фрукты: земляника, малина, виноград, бананы, ананас, айва, абрикос, арбузы, вишня, калина. Березовый сок, сок яблок, сок сливы содержит до 3 мг железа в одном стакане. Стоит увеличить употребление черной смородины и шиповника, цитрусовых фруктов и болгарского сладкого перца.

Вода из минеральных источников со слабоминерализованным железосульфатно-гидрокарбонатномагниевым составом вод, что способствует всасыванию железа в ионизированной форме организмом.

Мед – способствует усвояемости железа.

Молочные продукты – можно есть практически всё, но особое внимание стоит обратить на голландский сыр и кефир.

Блюда из яиц – в любом количестве.

Каши – желательно молочные.

Орехи, сахар, варенье, дрожжи.

Овощные, грибные, мясные, рыбные бульоны и соусы.

Какао.

С осторожностью

К следующим продуктам нужно относиться с осторожностью, потому что они мешают усваиваться железу. В список входят: мандарины; орехи, отруби, шпинат, шоколад, ягоды, чай, вареная фасоль.

Нельзя

Следует ограничить употребление:

– жиров, жирного молока, мучных сдобных изделий, чая, кофе, кока-колы – они содержат кофеин, который мешает усвоению организмом железа,

– продуктов, содержащих кальций – совместное употребление с продуктами, содержащими железо, препятствует его усвояемости.

Нужно исключить из рациона блюда, которые содержат рассол и уксус – они разрушительно влияют на кровь.

Не употреблять жирных сортов птицы, мяса, рыбы и сала, говяжьего и бараньего жиров.

Опасным для здоровья и жизни является употребление алкоголя при анемии, особенно крепких напитков и суррогатных заменителей. Спиртные напитки способствуют патологическим процессам при течении анемии, возникновению осложнений в виде синдрома нарушения свертываемости крови.

Меню для больных анемией

1

Завтрак: жареная печень, картофельное пюре, рисовая молочная каша, травяной чай.

Второй завтрак: яблоки, сыр.

Обед: борщ, отварная курица, овощи, компот.

Полдник: отвар шиповника или компот и мучное изделие.

Ужин: молочная овсяная каша, творог.

Перед сном: простокваша.

2

Завтрак: овощной салат, приготовленный из любой зелени. Каша из злаков, например, овсяная, запивать кефиром либо молоком.

Второй завтрак: фрукты и овощи. Главное, чтобы пища была исключительно свежей.

Обед: борщ или щи, обязательно добавлять мясо. Рис с курицей, компот из ягод.

Полдник: отвар из шиповника.

Ужин: немного мяса, стушить овощи и все запить свежим кефиром.

В дневной рацион также должны включаться сахар 50 г, ржаной и пшеничный хлеб по 200 г.

Блюда при анемии

Закуски

Заливное из говядины или телятины

Состав: вареное мясо – 500 г, мясной ланспик – 750 г, яйца, вареные овощи для украшения, зелень, соус хрен; для ланспика: мясной бульон, желатин – 40 г; для оттяжки: яичный белок, бульон, лимонный сок.

Отварную говядину, телятину нарезать ломтиками, выложить их в формы, украсить вареными овощами, зеленью, вареными яйцами и залить мясным ланспиком.

Приготовление мясного ланспика. Взять на 1 кг ланспика 40 г желатина, замочить его на 30 минут в воде. Как только желатин набухнет, до килограмма долить мясной бульон и поставить на огонь, помешивая. Нагреть до полного растворения желатина. После этого ланспик следует процедить через салфетку в другую посуду. Если ланспик получился мутным, то следует приготовить оттяжку: сырой яичный белок взбить в миске венчиком, влить 0,5 стакана охлажденного бульона, добавить лимонный сок, перемешать и влить в горячий бульон. Охладить в холодильнике, при подаче разрезать на порции, подать с соусом хрен.

Сыр из кур или дичи

Состав: курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр – 150 г, яблочный сок – 100 г, мускатный орех, соль, перец, ланспик – 700 г, фюме, вареные овощи.

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить яблочный сок, мускатный орех, фюме (концентрированный мясной бульон), еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы и дать ему застыть. При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком.

Печень рубленая

Состав: печень – 400 г, оливковое масло – 50 г, лук – 40 г, морковь – 40 г, яйцо – 2 шт., сливки – 20 гили сливочное масло – 60 г, зелень, соль, перец.

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить с оливковым маслом, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Готовую печень с овощами охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу тщательно вымешать, чтобы она получилась пышная и воздушная. Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

Рубец в горчичной заправке

Состав: вареный рубец – 600 г, репчатый лук – 100 г, горчичная заправка – 150 г, зелень.

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

Рыба заливная

Состав: белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе – 150 г, соус хрен – 50 г; для желе: рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, лимонный сок – 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить.

Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Рубленая сельдь

Состав: сельдь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., яйца – 3 шт., сметана – 1 стакан, зеленый лук.

Филе сельди, очищенное яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Белок порубить, желток размять вилкой. Белок и желток соединить и заправить сметаной. Для украшения посыпать желтком и рубленым луком.

Зельц грибной

Состав: грибы – 200 г, лук – 2 шт., яйца – 5–6 шт., вареная говядина – 100 г, растительное масло – 0,5 ст. ложки, тмин – 0,5 ст. ложки, перец, соль, сметана.

Грибы очистить, тщательно вымыть, обдать кипятком. Сварить вкрутую яйца. Нарезать грибы и яйца. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле. Подготовленные таким образом продукты соединить в миске, вбить туда сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин. Хорошо размешать. Добавить мелко нарезанное мясо, еще раз вымешать, умять и сформовать шар. Завернуть его в кусочек марли, завязать концы и положить в кипящую воду. Варить не больше 10–15 минут. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать гнетом, оставить на 3–4 часа. Перед подачей на стол нарезать на не очень тонкие кусочки и полить сметаной.

Икра овощная

Состав: морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Тюльпаны из помидоров

Состав: помидоры – 5 шт., творог – 150 г, молоко – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., сладкий перец – 1 стручок, зелень, соль.

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

Морковь с медом

Состав: морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, орехи – 2 ст. ложки, сироп шиповника – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и грецкими орехами.

Картофель с орехами и гранатом

Состав: картофель – 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка, сок граната – 0,3 стакана, чеснок – 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень – 0,5 ч. ложки.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Закуска из свеклы, чернослива и лебеды

Состав: свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт. изюм – 1 ст. ложка, молоко – 0,5 стакана, рубленые листья лебеды – 3 ст. ложки, соль.

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить молоко, соль, довести до кипения и охладить.

Салат лимонный

Состав: капуста – 150 г, морковь – 50 г, яблоко – 0,5 шт., оливковое масло – 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Салат из моркови и смородины

Состав: морковь – 400 г, смородина – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром.

Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: морковь – 5 шт., листья крапивы – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, грецкие орехи – 1 ст. ложка, лимонный сок – 4 ст. ложки, зеленый лук – 2 ст. ложки, соль, чеснок.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

Салат из капусты с листьями березы

Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт. рубленые листья березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки.

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

Салат из перца с лимоном

Состав: сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка.

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Горох с черносливом

Состав: сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, лимонный сок – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить лимонный сок, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Супы

Суп из говядины с курагой

Состав: говядина – 500 г, оливковое масло – 2 ст. ложки, репчатый лук – 1–2 шт., томат-пюре – 2 ст. ложки, картофель – 4 шт., курага – 200 г, перец, зелень.

Сварить мясной бульон. Репчатый лук мелко нарезать и слегка поджарить на оливковом масле, добавить томат-пюре и не снимать с огня, пока томат не загустеет и жир не станет красным. В процеженный бульон положить подготовленный лук, картофель, нарезанный кубиками, промытую курагу, соль, перец и варить до готовности. При подаче положить в суп вареное мясо и посыпать зеленью.

Мясной суп с овощами

Состав: говядина – 300 г, сливочное масло – 50 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка и сельдерей – по 0,5 корня, капуста – 0,25 кочана, картофель – 2 шт., помидоры – 3 шт. или томат-паста – 1 ст. ложка, зелень петрушки.

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук измельчить, остальные овощи мелко порубить. Лук запассеровать в масле, добавить мясо и обжарить. Долить немного воды и тушить почти до готовности. Затем положить все овощи, долить воды и довести до готовности. Сняв с огня, всыпать зелень петрушки.

Мясной суп с яйцом

Состав: яйцо – 1 шт., манная крупа – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, лук – 1 шт., лавровый лист, черный перец – 1–2 горошины, мелко нарезанная зелень петрушки, зелень лука, говяжий бульон – 1 л, соль.

Приготовленный говяжий бульон процедить, добавить лавровый лист, перец, нарезанные соломкой коренья, луковицу, соль и варить до мягкости овощей. Затем всыпать тонкой струйкой манную крупу, помешивая, чтобы не образовалось комков. Варить еще 10 минут.

Суп снять с огня и влить разболтанное в чашке яйцо, которое должно свернуться. В конце положить зелень.

Суп с лимоном

Состав: телятина – 500 г, рис – 0,5 стакана, вода – 3 л, лимон – 1 шт., петрушка, сельдерей, морковь – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, сметана – 1 стакан, желтки – 2 шт., масло – 1 ст. ложка, соль.

Сварить телятину с мелко нарезанными кореньями. Вынуть мясо. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп, прокипятить, добавить сметану, растертую с желтками, проварить на пару, не давая кипеть. В миску для супа положить тонкие кружочки лимона, очищенные от зерен. Туда же добавить нарезанную мелкими кусками телятину, залить все горячим супом и, вымешав, подать на стол.

Куриный суп с молодым луком

Состав: молодой репчатый лук с перьями – 150 г, сливочное масло – 50 г, куриный бульон – 1 л, яйца – 2 шт., белый хлеб – 8 ломтиков, тертый твердый сыр – 4 ст. ложки, немного масла для обжаривания хлеба, соль.

Нарезать лук тонкими кружками. Зелень измельчить. Лук обжарить на масле, залить готовым куриным бульоном и варить 5 минут. Яйца взбить в чашке и влить в кипящий суп. Добавить зелень лука, соль и снять с огня. Хлеб нарезать кубиками, обжарить на сковороде в масле. Суп разлить в тарелки, насыпать сверху гренки и тертый сыр.

Суп из кроличьего мяса

Состав: передняя часть кролика, черный перец – 8 горошин, душистый перец – 3 горошины, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка – 0,5 корня, сельдерей – 0,25 корня, соль, зелень петрушки; для клецек: кроличье мясо – 200 г, лук – 1 шт., белый хлеб – 1 ломтик, сливочное масло – 10 г, печень кролика, мука – 1 ч. ложка, чеснок – 3 зубчика, яйцо – 1 шт., соль, щепотка майорана, щепотка черного молотого перца, зелень петрушки, немного молотых сухарей.

Переднюю часть кролика положить в холодную воду, довести до кипения, снять образовавшуюся пену и варить до готовности, добавив черный и душистый перец, соль. Тем временем приготовить клецки: 200 г кроличьего мяса пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке и хорошо отжатым хлебом, добавить растертую ножом на деревянной

дощечке печень, масло, яйцо, муку, растертый с солью чеснок, майоран, перец, мелко нарезанную зелень петрушки. Все хорошо перемешать и загустить молотыми сухарями. Ложкой брать небольшие порции, бросать их в бульон и варить 10 минут. Снять мясо с костей, нарезать кубиками и положить обратно в суп.

Суп из печени

Состав: вода – 1,5 л, очищенные коренья (морковь, сельдерей, петрушка) – 100 г, картофель – 200 г, телячья печень – 200 г, сливочное масло – 50 г, мука – 1 ст. ложка, лук – 1 шт. соль, перец, зелень петрушки; для гренков: белый хлеб – 2 ломтика, сливочное масло – 30 г.

С печени снять пленку, пропустить через мясорубку, потушить в кастрюле под крышкой с мелко нарезанным луком и половиной всего количества масла и залить водой. Отдельно приготовить заправку из муки, поджаренной с маслом на сковороде, разбавить ее небольшим количеством воды и влить в суп, посолить, добавить нарезанные соломкой коренья, нарезанные кубиками картофель и лук.

Отдельно подать гренки из белого хлеба, нарезанного кубиками и обжаренного в масле.

Суп картофельный с субпродуктами птицы

Состав: субпродукты птицы – 190 г, картофель – 250 г, пшено – 30 г, морковь, сельдерей.

Подготовленные куриные субпродукты – шейки, желудки, сердца, крылышки – отварить (печенку отварить отдельно). Затем все это вынуть, бульон процедить, снять жир и довести до кипения. Заложить подготовленное (ошпаренное) пшено, пассерованные коренья и лук и варить 30 минут. За 15 минут до окончания варки добавить картофель, нарезанный кубиками, и специи.

При подаче в тарелку положить нарезанные и подогретые в бульоне субпродукты вместе с печенкой.

Суп лимонный с рыбой

Состав: сайра – 500–600 г, рис – 0,75 стакана, сметана – 0,5 л, лимоны – 3–4 шт., мелконарезанная зелень петрушки – 0,5 ч.

ложки.

В рыбный бульон (1,5 л) положить сметану и довести до кипения (но не кипятить), добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис и кусочки вареной рыбы и проварить при слабом кипении 2–3 минуты. При подаче в тарелки налить суп, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы, и посыпать зеленью.

Овощной суп

Состав: белокочанная капуста – 400 г, морковь – 4 шт., корень сельдерея – 0,5 шт., зеленый лук (только головки и белую часть стебля) – 3 шт. лук – 2 шт., картофель – 4 шт., оливковое масло – 80 г, хлеб – 2–3 ломтика, мясной бульон – 1,5 л, тертый твердый сыр – 2–3 ст. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки.

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром и слегка обжарить. Обжаренные овощи положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, поставить на огонь варить. Когда овощи будут готовы, протереть их через сито. На дно другой посуды налить оливковое масло и подогреть, влить приготовленный суп, положить в него слегка обжаренные ломтики хлеба, посыпать сверху тертым сыром и поставить ненадолго в духовку. К столу суп подать в той же посуде.

Суп из перца красного стручкового

Состав: стручковый красный перец – 10 шт. картофель – 4–5 шт., лук – 2 шт., зелень укропа – 4 ст. ложки, вода – 2 л, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут.

Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп из кабачков с рисом

Состав: кабачок – 1 шт., рис – 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки – 2 ст. ложки, масло – 1 ст. ложка, вода – 1 л, соль.

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая,

заправить сливочным маслом.

Суп гороховый с овощами

Состав: горох – 0,5 стакана, морковь – 1 шт. лук – 1 шт., натертый кабачок – 1 стакан, вода – 2 л, яйца – 2 шт., сметана – 1 ст. ложка, рубленая зелень укропа – 1 ст. ложка, соль.

Горох залить холодной водой и оставить для набухания на 1–2 часа. Овощи натереть на крупной терке. К подготовленному гороху добавить воду, довести до кипения, варить 4–5 минут. Затем добавить овощи, варить 2–3 минуты. В конце варки при помешивании влить два сырых яйца, настаивать с закрытой крышкой 10–15 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью укропа, посолить по вкусу.

Чечевичный суп

Состав: чечевица – 120 г, растительное масло – 1–2 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, белый хлеб – 4 куска, немного сливочного масла для гренков, соль, черный молотый перец, щепотка майорана.

Чечевицу перебрать, промыть в холодной воде, залить двумя стаканами воды и варить до мягкости. Затем отвар слить, чечевицу протереть через дуршлаг. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле, всыпать муку, поджарить до коричневого цвета, залить отваром чечевицы, долить воду до нужного количества, положить протертую чечевицу и довести до кипения. Поварить около 10 минут, добавить чеснок, растертый с солью, щепотку черного перца, майоран.

Разлить суп в тарелки, в каждую тарелку насыпать гренки.

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: зеленый салат – 150 г, мясной бульон – 1 л, растительное масло – 2 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки, лук – 1 шт., картофель – 2 шт., сметана – 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки), немного лимонного сока.

Лук мелко нарезать и запассеровать в растительном масле, всыпать муку, слегка обжарить, добавить немного перца и

паприки. Мясной бульон вскипятить, залить им муку, хорошо размешать и вновь довести до кипения. Картофель нарезать кубиками и опустить в бульон. Когда картофель станет почти мягким, положить сметану.

Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым салатом и не варить, а только прогреть. Затем снять с огня, добавить укроп, соль и лимонный сок.

Суп из зелени с гранатовым соком

Состав: лук-порей – 1 шт., укроп – 3 веточки, сельдерей и петрушка – по 2 шт., кинза и мята – по 3 веточки, репчатый лук – 1 шт., пшеничная мука – 2 ст. ложки, толченые грецкие орехи – 2 ст. ложки, гранатовый сок – 1 стакан, сахар – 1 ч. ложка.

Лук-порей, укроп, сельдерей и петрушку, кинзу и мяту очень мелко нарезать и положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавить мелко нарезанный репчатый лук и варить. Во время варки добавить пшеничную муку, разведенную в холодной воде, толченые грецкие орехи, гранатовый сок и посолить.

Мясные блюда

Говядина тушеная

Состав: мякоть говядины – 500 г, томат – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., петрушка, сливочное масло – 40 г, соль, перец, лавровый лист, зелень, томатный соус.

Мясо говядины (лопатка, покромка, боковая часть задней ноги) обмыть, посолить и целым куском положить на сильно разогретую сковородку с топленым маслом, затем обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат, влить горячую воду так, чтобы она покрывала две трети части говядины, положить коренья, репчатый лук, нарезанный дольками, лавровый лист, перец горошком, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь тушить при медленном кипении 2–3 часа. Готовое мясо вынуть из кастрюли, нарезать на ломтики поперек волокон.

Отдельно приготовить томатный соус на основе жидкости, в которой тушилось мясо.

При подаче на тарелку положить ломтики тушеного мяса и гарнир (отварные макароны, картофельное пюре, жареный картофель, салаты). Мясо полить соусом, украсить блюдо зеленью.

Говядина отварная с айвой и тыквой

Состав: говядина – 1 кг, жир – 5 ст. ложек, репчатый лук – 2 шт., айва – 100 г, тыква – 100 г, лимонная кислота – щепоть, сахарный песок – 15 г, вода – 4 стакана, корица – 0,5 ч. ложки, соль.

Говядину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде с несколькими ложками оливкового масла, добавить мелко нарезанный лук, прибавить очищенную от кожицы и нарезанную ломтиками айву, затем добавить такое же количество тыквы, нарезанной ломтиками, лимонную кислоту, сахар, щепотку корицы и соль. Все это залить водой и поварить до полной готовности мяса (примерно 2 часа).

Филе говяжье

Состав: вырезка – 500 г, сливочное масло – 100 г, репчатый лук – 150 г, гранат – 100 г, картофель – 600 г, зелень – 30 г, соль, перец.

Порционные куски зачищенной вырезки поперчить, посолить, слегка отбить, чтобы получились расплющенные тонкие ломтики, и поместить на них фарш, приготовленный из обжаренного лука с добавлением зерен граната, зелени, специй.

Затем ломтики мяса завернуть в виде голубцов, перевязать ниткой, обжарить на масле на сильно разогретой сковороде со всех сторон и довести до готовности под крышкой. При подаче полить соком, полученным при жарке, и гарнировать жареным картофелем с веточками кинзы.

Бефстроганов

Состав: говядина постная – 500 г, сметана – 200 г, острый соус – 50 г, лук – 80 г, мука – 25 г, масло – 120 г, соль, перец по вкусу, зелень, гарнир.

Мясо промыть, очистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить их тяпкой и нарезать мелкой соломкой. Репчатый лук пошинковать полукольцами и обжарить на масле. Когда лук поджарится, добавить к нему мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить 5–6 минут, помешивая. Потом мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 3 минуты. Затем добавить сметану и проварить 3 минуты, заправить острым соусом или кетчупом и посолить по вкусу. В качестве гарнира подать жареный картофель. При подаче посыпать зеленью.

Телятина, тушенная с черносливом

Состав: телятина – 800 г, картофель – 10–15 шт., томатный соус – 1 стакан, лук – 3–4 головки, масло – 4 ст. ложки, чернослив – 100 г, соль, перец, зелень.

Подготовленную мякоть телятины нарезать на куски, посыпать солью, перцем и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета. Поджаренное мясо переложить в кастрюльку, залить томатным соусом, добавить пассерованный лук, протушить под крышкой на небольшом огне 40–50 минут. В конце тушения добавить соль, перец, хорошо промытый чернослив, накрыть крышкой и поместить в духовой шкаф на 15–20 минут. Подавать с отварным целым картофелем, посыпав зеленью.

Телятина, запеченная по-шведски

Состав: телятина – 1 кг, сливочное масло – 100 г, лук – 120 г, мука – 20 г, сметана – 100 г, рис – 300 г, бульон.

На протвешок с высокими бортами положить масло и кусок телятины и обжарить его со всех сторон, затем прибавить прокипяченный в воде и обсушенный лук, припустить его немного, прибавить муку и залить равными частями бульона и сметаны. Тщательно размешать соус венчиком и запечь вместе с мясом. В качестве гарнира приготовить плов из риса, на который перед подачей уложить нарезанные кусочки мяса. Сверху полить соусом, в котором запекалось мясо, предварительно процедив его сквозь сито и заправив маслом.

Рагу из телятины

Состав: мясо – 800 г, масло – 150 г, лук – 100 г, мука – 30 г, зеленый горошек – 200 г, зеленая фасоль – 300 г, морковь – 200 г, картофель – 400 г, кабачки – 300 г, молотый красный перец – 2 г, лавровый лист, молотый черный перец – 1 г, петрушка – 1 пучок.

Подготовленные куски мяса залить горячей водой, посолить по вкусу, прибавить горошек, зеленую фасоль и морковь, нарезанные крупной соломкой и припущенные в масле, картофель и кабачки, фигурно нарезанные и обжаренные на масле. Положить красный и черный перец и лавровый лист. Припустить на слабом огне до мягкости мяса и овощей. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гуляш из телятины по-венгерски

Состав: мясо – 800 г, масло – 100 г, лук – 100 г, томат-пюре – 30 г, мука – 30 г, молотый красный перец – 1 г.

Мясо от шеи или лопатки нарезать мелкими кусками и обжарить до образования румяной корочки. В том же масле спассеровать мелко нарезанный лук, муку, красный перец и томат-пюре, посолить по вкусу и залить теплой водой и сметаной. Варить до мягкости мяса. По желанию готовое мясо можно переложить в другую кастрюлю, а соус процедить через сито, чтобы он был более ровным и не был виден лук.

Фрикасе из телятины

Состав: телятина – 800 г, масло – 100 г, морковь – 50 г, лук – 50 г, сельдерей – 50 г, пшеничная мука – 100 г, яйца – 2 шт., молоко – 300 г, лимон – 0,5 шт., лавровый лист, молотый черный перец, петрушка – 1 пучок.

Мясо нарезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, и варить, снимая появляющуюся на поверхности пену. Прибавить очищенные и разрезанные пополам морковь, сельдерей и головку лука, лавровый лист, черный перец, посолить по вкусу и варить до мягкости мяса. Муку спассеровать на масле, залить молоком и бульоном, хорошо размешать венчиком, чтобы не было комков и отставить. Прибавить яичные желтки и снова хорошо размешать. Прибавить лимонный сок. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и залить приготовленным соусом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. В качестве гарнира можно подать рис.

Свинина отварная

Состав: нежирная свинина – 600 г, вода – 700 г, репчатый лук – 80 г, морковь – 60 г, петрушка (корень), лавровый лист, соль, перец, соус, картофельное пюре, тушеная и квашеная капуста.

Мясо свинины целыми кусками положить в кастрюлю, залить холодной водой, чтобы вода покрыла его, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне так, чтобы мясо тихо кипело в течение 1,5 часов. Соль добавить по прошествии 15 минут после того, как закипело мясо, другие добавки делают в середине варки. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1 см.

Подавать свинину отварную следует с соусом по выбору, используя для гарнира картофельное пюре, тушеную капусту.

Свинина с фруктами

Состав: свинина без костей – 1,2 кг, коренья, соль, перец, мускатный орех, чернослив или курага – 100 г, вода, сладкий соус – 300 г, зелень.

Взять постный кусок свинины продолговатой формы, ножом сделать надрез вдоль, раскрыть мясо по надрезу, посыпать солью, молотыми пряностями и положить слой слив без косточек или курагу. Мясо перевязать ниткой так, чтобы получился вид целого куска. Полученный рулет положить в холодную воду, довести до кипения, снять пену и варить 2 часа. За 1 час до готовности

добавить соль и коренья. Готовое мясо оставить в бульоне, пока оно не остынет.

Перед подачей нарезать на ломтики, прогреть в бульоне и подать со сладким соусом и зеленью.

Свинина в сыре

Состав: мясо свинины – 500 г, растительное масло – 70 г, соль, перец; для кляра: яйцо – 1 шт. тертый сыр – 50 г, мука – 30 г, молоко – 20 г; отварной картофель.

Постное мясо свинины нарезать кусочками по 120 г, отбить, придать овальную форму, посолить, поперчить и опустить в кляр, приготовленный из яйца, молока, муки, соли и натертого сыра, затем быстро обжарить на сильно разогретой сковороде в растительном масле. Подать с отварным картофелем, салатом из свежих помидоров.

Кролик со сливами

Состав: кролик с печенью – 1 тушка, сливочное масло – 40 г, лук – 150 г, чеснок – 1 долька, пряные травы – 1 пучок, соль, перец, сушеные сливы – 250 г, бульон – 100 г, мука.

Сначала замочить отдельно в горячей воде или чае сушеные сливы. Обработанного кролика нарубить на порционные куски, шпик нарезать кубиками, лук и чеснок нарезать мелко. Все продукты обжарить на масле. Мясо кролика вынуть, обвалять в муке и еще раз обжарить со всех сторон. Добавить соль, перец, пучок трав, сливы, налить бульон, чтобы жидкость покрывала мясо. После чего закрыть посуду крышкой и тушить кролика 2 часа.

За несколько минут до готовности тщательно размять печень кролика и также положить в кастрюлю.

Жаркое из кролика

Состав: мясо кролика – 1 кг, чеснок – 1 долька, петрушка – 1 пучок, оливковое масло – 80 г, маленькие луковицы – 10 шт., яблочный сок – 150 г, горячая вода – 250 г, томат-пюре – 20 г, белые грибы – 200 г, зелень, гарнир.

Петрушку, чеснок, маленькие луковицы мелко нарезать. В приготовленную кастрюлю влить распущенное масло,

обработанные куски кролика. Затем добавить целые луковицы и массу из мелко нарубленных лука и зелени. Перемешать, влить немного сока и воды и поставить на огонь тушить около одного часа, затем добавить томат и нарезанные грибы и продолжить тушить до готовности. При подаче мясо полить сочком, в котором оно тушилось. В качестве гарнира предпочтительны тушеная капуста, картофельное пюре, фасоль, овощи.

Рыбные блюда

Рыба запеченная

Состав: рыба – 500 г, чеснок – 3–4 дольки, помидоры – 3–4 шт., масло оливковое – 3–4 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Вычистить и вымыть морскую рыбу. Положить на противень, посыпать солью и черным перцем и натереть толченым чесноком. Сверху покрыть сплошь кружочками помидоров и налить оливкового масла и запечь.

Рыба по-шведски

Состав: рыба (или рыбное филе) – 300 г, масло сливочное – 2 ч. ложки, мука – 0,5 ч. ложки, бульон рыбный (или говяжий) – 1 стакан, яйцо (желток) – 1 шт., помидор – 1 шт., грибы тушеные резаные – 1 ст. ложка, сыр твердый тертый – 0,5 ст. ложки, щепотка смеси карри, перец черный молотый, соль, сухари молотые – 0,5 ст. ложки, масло сливочное – 0,5 ст. ложки, лимон – 1 шт., петрушка (зелень).

Рыбу отварить в подсоленной воде. На сковороде разогреть масло, добавить муку и обжарить ее при постоянном помешивании. Залить бульоном и хорошо проварить. Снять с огня, добавить желток, положить пряности, посолить. Посуду из огнеупорного стекла смазать жиром, уложить в нее рыбу, нарезанные помидоры, посыпать грибами, молотыми сухарями, залить соусом, посыпать сыром, сверху положить кусочек масла и запечь. Украсить маленькими кусочками лимона, помидорами и зеленью петрушки.

Рыба, запеченная с петрушкой

Состав: рыба (осетрина, карп, сом) – 800 г, петрушка (зелень) – 300 г, помидоры свежие – 200 г, масло подсолнечное – 0,5 стакана, соль.

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить подсолнечным маслом и запечь. Подать в

холодном виде.

Рыба с картофелем

Состав: рыба – 1 кг, мука – 1 ст. ложка, лук репчатый – 3–5 шт., масло оливковое – 100 г, картофель – 1 кг, масло сливочное – 50 г, горчица – 1 ч. ложка, петрушка (зелень) – 2 ст. ложки, соль.

Очистить рыбу (хек), срезать голову, плавники и вынуть кости и нарезать кубиками. Посолить и посыпать мукой и мелко нарезанным луком. Зажарить в оливковом масле и прибавить горчицы. Сварить картофель в подсоленной воде. Дать немного остыть, очистить и нарезать кружками. Половину разложить на противне с небольшим количеством масла, сверху положить рыбу и покрыть остальным количеством нарезанного отварного картофеля. На него положить кусочками сливочное масло и запечь.

Подать рыбу посыпанной мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыба, припущенная в молоке

Состав: сазан, судак, морской окунь, треска, зубатка – 300 г, молоко – 150 г, репчатый лук – 100 г, растительное масло – 30 г, соус, картофель – 600 г, перец, овощи, зелень.

Репчатый лук пошинковать соломкой и ошпарить. Рыбу разделать без костей, но с кожей. Нарезать порционными кусками, уложить в посуду в один ряд, чередуя с ошпаренным репчатым луком, залить молоком, добавить растительное масло, перец горошком и припустить в течение 25 минут. Затем добавить молочный соус с луком, довести до кипения. При подаче готовую рыбу положить на тарелку, полить молочным соусом, сбоку уложить отварной картофель и овощи. Украсить зеленью.

Щука, запеченная с капустой

Состав: щука – 500 г, пшеничная мука – 30 г, репчатый лук – 60 г, сливочное масло – 80 г, растительное масло – 60 г, тушеная капуста – 600 г, ржаной хлеб – 120 г, перец, соль по вкусу, панировочные сухари.

Филе щуки нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. В сотейник или противень выложить

половину тушеной капусты, разровнять ее и разложить куски рыбы с интервалами. На каждый кусок щуки положить спассерованный лук и все покрыть оставшейся капустой, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и запекать в течение 20–30 минут.

При подаче рыбу с капустой выложить на блюдо, полить маслом, посыпать зеленью, разложить вокруг ломтики ржаного хлеба, поджаренные на сливочном масле.

Стерлядь тушеная

Состав: стерлядь – 500 г, сливочное масло – 50 г, репчатый лук – 15 г, помидоры – 45 г, яблочный сок – 70 г, белый соус – 125 г, белые грибы – 60 г, картофель – 300 г, молоко – 150 г, зелень – 10 г, перец, соль.

Стерлядь без кожи и хрящей потушить с мелко нарезанным репчатым луком, сливочным маслом, помидорами, яблочным соком, солью и перцем. Отдельно приготовить белый рыбный соус. В готовый соус можно добавить вареные и нарезанные соломкой белые грибы. Готовую стерлядь подают с соусом, картофелем, припущенным в молоке, украшают зеленью.

Камбала отварная с соусом луковым

Состав: камбала – 500 г, морковь – 60 г, лук – 30 г, петрушка (корень), сельдерей (корень), луковый соус – 100 г, молоко, соль, перец, лавровый лист, картофель.

Подготовленную камбалу положить в кастрюлю, добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, молоко, лавровый лист, корень петрушки, перец, соль, залить холодной водой и варить в течение 10–15 минут. После этого выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, полить луковым соусом, на гарнир подать отварной картофель.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав: скумбрия – 600 г, перец сладкий стручковый – 200 г, лук-порей – 200 г, помидоры – 800 г, сухари – 1,5 ст. ложки, масло подсолнечное – 80 г, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук

порей, спассеровать на подсолнечном или оливковом масле до готовности. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и обжарить на масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду поджаренные помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Форель отварная

Состав: форель – 500 г, лимонный сок с водой – 0,5 стакана, репчатый лук – 100 г, картофель – 300 г, овощи – 150 г, соль, перец, зелень, лавровый лист.

Подготовить форель, промыть, положить в кастрюлю, залить лимонным соком с водой, выдержать 15 минут. В котел положить выдержанную в соке форель, залить ее водой, посолить, поперчить, добавить репчатый лук, лавровый лист и варить до готовности.

Вареную рыбу положить на тарелку, загарнировать отварным картофелем, сырыми овощами и украсить зеленью.

Осетрина, запеченная по-одесски

Состав: осетрина – 400 г, масло – 40 г, картофель – 400 г, хрящи – 20 г, сыр – 20 г, мука для соуса – 10 г, соль, перец, зелень.

Чистое филе осетрины нарезать на порционные куски, ошпарить и припустить в бульоне с солью, перцем и маслом. Готовую рыбу переложить на блюдо или сковородку, по краям сделать бордюр из картофельного пюре, на кусочки рыбы положить вареные нарезанные ломтиками хрящи и залить соусом, приготовленным на бульоне, в котором припускали рыбу. Сверху посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу. При подаче к столу полить распущенным маслом и украсить зеленью петрушки.

Лососина в кляре

Состав: чистое филе лосося – 500 г, мука – 150 г, яйцо – 1 шт., светлое пиво – 120 г л, лимон – 0,5 шт., соль, растительное масло для жарения, гарнир, соус.

Подготовленную рыбу в виде чистого филе без кожи и костей нарезать полосками, посолить и сбрызнуть соком лимона. Из муки, пива, яйца, соли приготовить кляр и оставить его на 1 час для созревания. Подготовленные куски рыбы обвалять в муке и обмакнуть в кляр. Затем опустить в кипящее масло и обжарить до готовности. При подаче на тарелку выложить куски жареной рыбы, подать с отварным рисом с томатным соусом.

Судак запеченный закусочный

Состав: судак – 500 г, картофель – 400 г, растительное масло – 50 г, зелень петрушки – 10 г, репчатый лук – 100 г, мука – 10 г, сухари – 10 г.

Сырого судака нарезать на порционные куски без позвоночной кости, положить на смазанную жиром сковороду. Сверху поместить шинкованный репчатый лук и нарезанный ломтиками сырой картофель. Муку соединить с растительным маслом, развести рыбным бульоном и этой массой залить судака, посыпать блюдо панировочными сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью петрушки.

Амур запеченный

Состав: амур – 500 г, чеснок – 3–4 дольки, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 0,75 стакана, помидоры – 3–4 шт., перец черный молотый, соль.

Очищенную рыбу посолить, поперчить и потереть чесноком. Сверху покрыть колечками лука и нарезанными дольками помидорами, залить растительным маслом и запечь.

Зубатка по-датски

Состав: зубатка (филе) – 700 г, помидоры – 4 шт., яйца – 2 шт., сметана – 0,25 стакана, лук репчатый – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ст. ложки, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), сухари молотые, соль.

Подготовленную рыбу разделать на филе и разрезать на куски. Сбрызнуть их лимонным соком и уложить слоями с нарезанными кружочками помидорами в смазанную жиром и посыпанную сухарями посуду. Каждый слой рыбы и помидоров

посыпать солью. Подготовить смесь из яиц, сметаны, мелко рубленного лука и муки и вылить ее на верхний слой рыбы. Сверху положить кусочки сливочного масла и запечь.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кефаль запеченная

Состав: кефаль – 1 кг, помидоры красные – 250 г, петрушка (зелень) – 80 г, масло оливковое – 0,5 стакана, перец красный молотый, соль.

Красные помидоры нарезать кружочками, уложить на сковороду, посолить и посыпать мелко измельченной зеленью петрушки, сверху положить кефаль, предварительно посолив. Накрыть помидорами, посыпать зеленью петрушки, красным молотым перцем, солью, залить оливковым маслом и запечь. Подать в холодном виде.

Пикша запеченная

Состав: рис отварной – 600 г, пикша припущенная – 1 кг, масло сливочное – 300 г, яйца – 6 шт., перец черный молотый, соль.

В рис, отваренный в подсоленной воде, добавить ломтики припущенной рыбы, масло и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом сковороду, на кусочки рыбы положить дольки сваренных вкрутую яиц, посолить, поперчить, полить растопленным маслом и запечь до появления румяной корочки. Подать с томатным соусом.

Блюда из птицы

Курица, тушенная в томате

Состав: курица – 1 шт., томат – 100 г, лук – 3 шт., топленое масло – 30 г, мука – 1 ст. ложка, соль, перец, сахар, сок из половины лимона.

Курицу разрезать на 4 части и обжарить в масле на сильном огне. Поместить в кастрюлю, добавить поджаренный лук, потроха, влить 1 л воды, закрыть крышкой и поставить тушить до полной готовности на небольшом огне. Томат прожарить с маслом, в бульон добавить муку, заправить перцем, солью, сахаром по вкусу, влить лимонный сок. Залить этим курицу и поставить кастрюлю на пар. Перед подачей разрезать курицу на небольшие порции, выложить в глубокое блюдо, залить соусом.

Курица или индейка с овощами

Состав: мясо курицы или индейки с костями – 750 г, вода – 1–1,5 л, лук-порей – 1 головка, морковь – 5–6 шт., цветная капуста – 1 большой кочан, фасоль – 200 г, петрушка – 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и полить небольшим количеством бульона, посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. Бульон сервировать в соуснике, можно приготовить также более густой соус с мукой. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Курица или индейка с фруктами

Состав: курица – 1 шт. или индейка – 0,5 шт. сливочное масло – 3 ст. ложки, бульон или вода – 2–2,5 стакана, соль, перец, лук – 1 шт., свежие фрукты (яблоки, изюм, слива, абрикосы и т. п.) — 500 г, яблочный сок – 4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сливки – 4

ст. ложки, зелень, гарнир.

Птицу нарезать на куски, обвалять в муке и обжарить в масле или в жире до образования коричневой корочки, добавить шинкованный лук, налить воды или бульона, приправить солью и перцем. Когда жидкость закипит, добавить нарезанные соломкой фрукты, яблочный сок и тушить на слабом огне под крышкой. Когда мясо будет готово, заправить сливками и зеленью. В качестве гарнира подать отварной рис, лук-порей и морковь.

Куриное филе

Состав: куры – 600 г, грибы – 100 г, ветчина – 100 г, говяжий язык – 100 г, томат – 30 г, сыр – 20 г, сметанный соус, сливочное масло – 60 г, зелень.

Филе жареной курицы, ветчину, говяжий язык пошинковать соломкой, обжарить на масле, после чего заправить сметанным соусом с добавлением томата. Заправленную массу прокипятить, переложить в кокотницы или в однопорционные сковородки, посыпать тертым сыром и поставить в духовой шкаф для запекания. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью и грибами.

Рагу из курицы или индейки

Состав: мясо птицы – 600 г, оливковое масло – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, вода или бульон – 2–2,5 стакана, соль, перец, лавровый лист – 1 шт., морковь – 4 шт., репчатый лук или лук-порей – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., кусочек сельдерея, фасоль или зеленый горошек – 300 г, мука – 1 ст. ложка, сметана – 0,5 стакана, рубленая зелень петрушки – 2 ст. ложки.

Мясо птицы вместе с костями нарезать на маленькие кусочки, обжарить в разогретом масле до образования коричневой корочки и, добавив жидкости, приправ и нарезанных кубиками овощей, тушить до полной готовности (молодую птицу – 20–30 минут, старую птицу дольше). Лук и овощи, прежде чем смешивать с другими продуктами, можно потушить в масле. Фасоль добавить в начале тушения, консервированный горошек – за 10 минут до окончания тушения. Муку прогреть в жире так, чтобы она стала золотисто-желтой, смешать с жидкостью, в которой тушится мясо, и варить 5–6 минут, последней добавить сметану.

Подавать на стол, посыпав зеленью. В качестве гарнира подходит жареный картофель или картофельное пюре и салат из

свежих огурцов, помидоров или зеленый салат.

Курица «Румянка»

Состав: небольшая нежирная курица – 1 шт. крупная соль – 1 кг.

Насыпать на противень соль слоем 1,5–2 см так, чтобы курица целиком лежала на нем. Затем положить курицу, как можно лучше ее распластав. Жарить до образования румяной корочки (около 2 часов). Подать с салатами.

Фрикасе из цыпленка

Состав: цыплята – 1,25 кг, масло – 150 г, лимоны – 2 шт., лавровый лист, мука – 50 г, черный перец – 10–15 горошин, рис – 250 г, яйца – 3 шт. молоко – 250 г, морковь – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, лук – 1 шт., петрушка – 1 пучок, соль.

Подготовленные тушки цыплят разрезать по суставам на порционные куски или (по желанию) вырезать филе и отделить ножки. Положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить, снимая появляющуюся при кипении пену. Прибавить очищенные и нарезанные ломтиками лук, морковь и сельдерей; посолить по вкусу, положить лавровый лист и варить до мягкости мяса. Отдельно спассеровать на масле, не подрумянивая, муку; залить бульоном, в котором варились цыплята, размешать и прибавить молоко; варить 10–15 минут, после чего снять с огня, прибавить один за другим, яичные желтки, размешивая венчиком, чтобы они не свернулись, и добавить лимонный сок. Процедить соус на уложенное в другую кастрюлю мясо. Посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Готовое фрикасе хранить на водяной бане. В качестве гарнира подать рис. Рис можно уложить на блюде в виде бордюра, а в середину положить мясо.

Цыпленок с морковью

Состав: цыпленок – 1,1 кг, сливочное масло – 150 г, лук – 50 г, морковь – 1 кг, сахарный песок – 30 г, ароматическая зелень, куриный бульон, соль.

Подготовленные куски филе и ножки цыпленка посолить, обжарить на масле, запассеровать и добавить мелко нарезанный

лук и залить куриным бульоном так, чтобы все куски были им покрыты. Положить ароматическую зелень, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости. В качестве гарнира приготовить нарезанную кружками сваренную или тушенную с сахаром и маслом морковь.

Цыпленок с лапшой

Состав: цыпленок – 600 г, сливочное масло – 100 г, сливки, лимон, бульон, гарнир, ветчина – 50 г, соль, зелень, соус – 150 г; для лапши: мука – 150 г, яйца – 2 шт.

Обработанную тушку цыпленка посолить и сформовать, то есть с обеих сторон брюшка сделать надрезы и ножки вставить в эти кармашки. Положить затем тушку на густо смазанный маслом протвешок и тушить в жарочном шкафу, пока он не подрумянится, потом добавить бульон и тушить цыпленка до готовности. Отдельно приготовить и отварить домашнюю лапшу, ветчину нарезать соломкой, слегка поджарить и перемешать с отварной лапшой. При подаче на середину блюда поместить приготовленный гарнир, а вокруг него разложить нарубленные куски цыпленка. Залить соусом со сливками и лимоном, заправленным сочком, в котором тушился цыпленок. Отдельно подать салат из овощей.

Блюда из субпродуктов

Легкие по-огородничьи

Состав: телячьи легкие – 1 кг, масло – 100 г, лук – 100 г, морковь – 100 г, сельдерей – 50 г, томат-пюре – 30 г, мука – 20 г, молотый красный перец – 1 г, петрушка – 0,5 пучка, чабрец – 0,5 пучка.

Телячьи легкие сварить в воде; когда вода закипит, снять пену, посолить по вкусу, прибавить морковь, сельдерей и часть лука. Сваренные легкие вынуть и нарезать крупной лапшой. Мелко нарезать и спассеровать оставшийся лук, прибавить к нему муку, красный перец, томат-пюре или свежие очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, спассеровать все вместе и посолить по вкусу.

Прибавить нарезанные крупной лапшой сваренные легкие. Хорошо размешать, залить небольшим количеством бульона, в котором варились легкие. Посыпать чабрецом и мелко нарезанной зеленью петрушки и варить на огне еще 10–15 минут.

Сердце с овощами в томатном соусе

Состав: вареное сердце – 500–600 г, растительное масло – 60 г, лук или лук-порей – 100 г, корень петрушки, морковь – 4–5 шт., картофель – 500 г, зеленый горошек – 5–6 ст. ложек, помидоры – 4 шт. или томат-пюре.

Отваренное сердце нарезать брусочками или кубиками, слегка подрумянить, приправить. Подлить немного воды или отвара, добавить помидоры и тушить. Овощи нарезать на кубики, подрумянить и затем тушить под крышкой. Картофель поджарить отдельно.

Готовые овощи и картофель положить в соус, добавить сваренный горошек и тушить 10 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью. Сервировать в той же посуде, в которой готовили пищу.

Почки, тушенные с яблоками

Состав: почки – 400–500 г, масло – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., сельдерей, мука – 1 ст. ложка, яблоки – 3–4 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль, перец, зелень.

Вымоченные и проваренные говяжьи почки разрезать вдоль пополам, обе половины, в свою очередь, разрезать на две-три части. Куски нарезать поперек тонкими ломтиками и слегка подрумянить в разогретом масле. Там же обжарить измельченный лук, посыпать солью, перцем, добавить 1 стакан горячей воды и тушить некоторое время под крышкой на медленном огне. Смешать с мукой, затем положить сверху дольки яблок. Тушить до полной готовности.

Прежде чем подавать на стол, смешать со сметаной. Гарнировать жареным или целиком запеченным картофелем.

Отварной язык с соусом из зеленого горошка

Состав: язык – 1 шт., зеленый горошек – 1 банка, сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, сметана – 0,5 стакана, сахар и соль по вкусу, сок.

Язык хорошо промыть в нескольких водах, положить в кастрюлю и залить небольшим количеством воды, чтобы она только покрыла его. Довести воду до кипения и, сняв пену, посолить. Уменьшить огонь и варить язык до готовности, не давая бульону кипеть. Сваренный язык очистить от кожи, нарезать тонкими ломтями, держа нож наискось, залить соусом из зеленого горошка. Остальной соус подать отдельно в соуснике.

Приготовление соуса. Зеленый горошек вместе с соком вскипятить, всыпать по вкусу соль и сахар, заправить мукой, растертой с маслом, разбавленным холодным соком из-под горошка и сметаной.

Запеканка из печенки с картофелем и горохом

Состав: печень – 300 г, картофель – 2–3 шт. консервированный горошек – 5 ст. ложек, натертый на крупной терке сельдерей – 1–2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., молоко – 0,5 стакана, соль, перец.

Очищенную от пленок печенку и сырой картофель пропустить через мясорубку. Добавить тертый сельдерей, яйца, горошек и молоко. Приправить солью и перцем. Хорошо размешать, переложить в смазанную маслом форму и запекать 30 минут при температуре 200 °С. Подавать на стол в той же посуде. Гарнир – брусничный или какой-либо другой кисло-сладкий салат.

Запеканка из куриных потрохов

Состав: желудочки, сердце, печень – 350 г, оливковое масло – 50 г, лук – 1 шт., соль, перец, рис – 0,5 стакана, яйцо – 1 шт., молоко – 1 стакан, тертый сыр, сливочное масло, гарнир.

Обжарить лук и изрубленные субпродукты в оливковом масле, прежде всего желудочки, затем сердце и, наконец, печенку, так как она прожаривается наиболее быстро. Заправить смесь солью и перцем, добавить немного горячей воды и тушить до полной готовности. Отваренный рис смешать с готовыми продуктами, переложить в смазанную маслом форму. Яйцо взбить, смешать с молоком и залить печенку с рисом. Посыпать тертым сыром и кусочками сливочного масла. Запекать 10–15 минут в нежаркой духовке. Сервировать с кисло-сладким салатом (из тыквы, брусники, моркови с клюквой и др.).

Рагу из потрохов

Состав: потроха куриные или другой птицы – 500 г, картофель – 600 г, морковь – 100 г, петрушка – 30 г, лук – 40 г, томат – 50 г, мука – 25 г, масло – 50 г, соль, перец, лавровый лист.

Потроха домашней птицы хорошо очистить и промыть, посолить и слегка обжарить на сковороде, затем посыпать мукой и продолжать жарить еще несколько минут. Затем жареные потроха сложить в кастрюлю, залить бульоном, добавить томат и тушить на слабом огне.

Через полчаса после начала тушения добавить в кастрюлю нарезанные дольками и обжаренные картофель, морковь, петрушку, репчатый лук. Все это посолить, поперчить, поместить лавровый лист, осторожно перемешать и тушить еще полчаса.

Овощные блюда

Запеканка овощная

Состав: капуста – 500 г, брюква и репа – 300 г, морковь – 700 г, сливочное масло – 150 г, изюм – 150 г, чернослив – 150 г, сахарный песок – 3 ст. ложки, соль; для соуса: молоко – 1 л, мука – 0,75 стакана.

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито.

Приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут.

Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Брюссельская капуста по-итальянски

Состав: брюссельская капуста – 500 г, сыр —75 г; для соуса: оливковое масло – 80 г, мука – 40 г, молоко – 250 г, сливки – 30 г, лук – 100 г, соль, перец, мускатный орех, сок лимона.

Очищенную, промытую брюссельскую капусту отварить в слегка подсоленной воде, подсушить на салфетке и порубить ножом. Репчатый лук мелко нарезать и подрумянить на масле на сковороде. Добавить капусту, посолить и залить белым соусом. Заправить перцем, мускатным орехом и соком лимона. Тушить капусту с соусом, а затем посыпать тертым сыром.

Свекольный кугол

Состав: свекла – 600 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сахарный песок – 1 ст. ложка, молотые сухари – 1 ст. ложка, соль, перец.

Очищенную и отваренную свеклу пропустить 2 раза через мясорубку, добавить сырые яйца, молотые сухари, сахар, сливочное масло, перец, соль. Все это хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму,

поверхность массы разровнять, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в горячей духовке.

Картофель жареный

Состав: сырой картофель – 500 г или вареный картофель – 400 г, топленое масло – 25 г, лук, зелень.

Сырой или вареный картофель нарезать, посолить и обжарить на сковороде на топленом масле. Если вареный картофель подается с жареным луком, то перед подачей жареный лук смешать с картофелем и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель со сливками

Состав: картофель – 1 кг, соль, перец, мускатный цвет, сливки – 120 г, масло – 80 г.

Очищенный картофель разрезать на четвертушки, сварить со специями в подсоленной воде почти до готовности, воду слить, залить картофель сливками, добавить масло и еще немного поварить.

Картофель в бульоне с чесноком

Состав: картофель – 1 кг, говяжий бульон – 0,5 л, чеснок – 4 дольки, оливковое масло, соль, зелень петрушки.

Очищенный картофель нарезать на четвертинки, залить подсоленным бульоном и сварить до готовности, потом добавить оливковое масло, чеснок, растертый с солью, и мелко нарезанную зелень петрушки. Еще немного потушить на жире и подавать к жаркому или птице.

Картофель с сыром

Состав: картофель – 600 г, сыр – 75 г, сливочное масло – 75 г, соль.

Очищенный и нарезанный кружочками картофель слегка обжарить в масле. Посолить. Полуобжаренный картофель выложить в порционную сковороду, смазанную маслом, и посыпать тертым сыром, а затем поставить запекаться в духовой шкаф. При подаче опрокинуть сковороду на блюдо, чтобы

картофель сохранил форму посуды, в которой он запекался.

Молодой картофель а-ля метр д'отель

Состав: молодой картофель – 400 г, сливочное масло – 200 г, рубленая зелень петрушки или укропа – 2 ложки.

Молодой картофель хорошо промыть и неочищенным отварить в соленой воде, бульоне или молоке, облить растопленным сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью и украсить протертым через решето маслом. Для этого сливочное масло растереть добела, прибавить рубленую зелень петрушки или укропа, немного лимонного сока и все хорошо растереть в каменной ступке; затем протереть через решето и полученные зеленые червячки добавить к гарниру.

Пюре

Состав: очищенный картофель – 300 г, очищенная репа – 300 г, репчатый лук – 100 г, сливочное масло – 100 г, молоко – 100 г, соль.

Картофель и репу промыть, очистить и отварить в одной посуде в подсоленной воде. Репчатый лук очистить, нарезать дольками и прогревать в воде до тех пор, пока она не закипит. Затем ее слить и залить лук теплой подсоленной водой. Отваренные овощи откинуть на дуршлаг, смешать с вареным луком, предварительно слегка отжатым, и протереть, чтобы получилось пюре.

Добавить сливочное масло, развести при необходимости молоком и подать на стол горячим в качестве гарнира.

Пюре из картофеля и капусты

Состав: картофель – 1 кг, капуста – 500 г, лук, масло, желтки – 3 шт.

Головку репчатого лука мелко нарезать, обжарить в масле, добавить 500 г свежей нашинкованной капусты, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить 1 кг отварного, растертого в массу картофеля, соль. Все взбить. Вкус массы улучшится, если добавить 3 сырых желтка. Подавать к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо с жареным шпиком.

Пюре из картофеля и тыквы

Состав: тыква – 500 г, картофель – 1 кг, сливки – 1 стакан, мускатный орех.

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере или протереть через сито. Из отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить разогретыми сливками, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить. Подавать к блюдам из рыбы и блюдам из мяса птицы.

Картофельные крокеты

Состав: картофель – 1 кг, мука – 1 кг, сыр – 100 г, яйцо – 1 шт., соль, перец, молотые сухари, масло для фритюра – 200 г.

Отваренный картофель очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Прибавить муку, тертый сыр, яйцо, соль, перец. Картофельную массу хорошо перемешать и выдержать в течение получаса. Затем сформовать крокеты в виде цилиндров или шариков. Запанировать в муке или молотых сухарях, смочить в яйцах и жарить во фритюре до образования золотистого цвета.

Картофельные крокеты можно подавать как отдельное блюдо с салатом по выбору либо к запеченному или жареному мясу.

Драники

Состав: картофель – 12 шт., мука – 2 ст. ложки, соль, топленое масло – 7–8 ст. ложек, сметана – 1 стакан, моченая брусника – 1 стакан, лук, чеснок, квас.

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, перемешать. Ложкой выложить массу на сильно разогретую сковороду в масло и обжарить оладьи с обеих сторон до образования золотистой корочки. Драники подавать к столу горячими со сметаной, моченой брусникой, луком, чесноком, квасом.

Помидоры фаршированные

Состав: помидоры – 500 г, рис – 100 г, отварное мясо – 75 г.

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис,

добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать.

Подготовленные помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный маслом противень и запечь в жарочном шкафу до готовности в течение 10–15 минут.

Помидоры жареные

Состав: помидоры – 5–6 шт., оливковое масло – 100 г, соль, перец.

Разогреть оливковое масло. Крупные дольки спелых помидоров посыпать солью, перцем, поджаривать на сильном огне в масле. Между дольками помидоров должно быть пространство. Подавать к столу с отварным картофелем, рисом и макаронами.

Помидоры, фаршированные рыбой

Состав: помидоры – 1 кг, рыба (щука или треска) – 500 г, лук – 100 г, оливковое масло – 100 г, мука – 50 г, сметана – 100 г, яйцо, петрушка, перец, соль, рис, клубника.

Рыбу, освобожденную от костей, порезать на мелкие кусочки и обжарить, добавив муку. Из клубники, рассыпчатого риса, сметаны или сливок, взбитого яйца приготовить густой соус путем смешивания всех ингредиентов, посолить. Добавить в соус жареную рыбу и наполнить этой массой помидоры, предварительно удалив из них сердцевину. Фаршированные помидоры тушить в духовом шкафу при невысокой температуре. Посыпать зеленью.

Морковь тушеная

Состав: морковь – 800 г, масло – 100 г, вода, соль, сахарный песок.

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюле растопить масло, положить в него морковь, помешивая, обжарить, добавить немного воды, соль и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Морковь, тушенная с горошком

Состав: морковь – 400 г, зеленый горошек – 1 банка; для соуса: масло – 100 г, молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в кастрюле с разогретым маслом, добавить горячую воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Добавить горошек, залить молочным соусом. Для соуса муку запассеровать в растопленном масле, добавить молоко, прогреть на слабом огне, помешивая, чтобы не образовались комочки. Блюдо можно приготовить и со свежим зеленым горошком, в этом случае его добавляют раньше, чем размягчается морковь, и тушат вместе. Готовые овощи заливают соусом.

Морковь глазированная

Состав: морковь – 1 кг, мед – 200 г, масло – 100 г, вода, соль, зелень петрушки.

Растопить масло, добавить мед и нарезанную кусочками морковь, немного соли и воды. Потушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку. Подавать на гарнир к блюдам из мяса, рыбы.

Цимес еврейский

Состав: морковь – 1 шт., репа – 1 шт., брюква – 1 шт., цветная капуста – 1 шт., лук – 2 шт. изюм – 100 г, сахар, соль, перец, масло – 100 г.

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить в молоке или бульоне. Когда все будет готово, прибавить мелкого изюма, соли, немного перца, сахара или меда, толченых пряностей и масла и томить под крышкой в течение получаса, подправив мукой.

Перец, фаршированный рисом и грибами

Состав: свежие грибы – 300–400 г или сушеные грибы – 60 г, сладкий стручковый перец – 1–1,5 кг, лук – 2 шт., помидоры – 5–7 шт., жир – 100 г, зелень, соль.

Свежие или сушеные грибы отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Стручки сладкого перца запечь, очистить от кожицы и семян. Мелко нарубленный лук спассеровать на жире, рис отварить в подсоленной воде, откинуть

на дуршлаг и промыть горячей водой. Половину помидоров мелко нарезать. Грибы, лук, рис, помидоры смешать, посолить и обжарить. Наполнить этим фаршем стручки и уложить в глубокую сковороду или низкую кастрюлю. Оставшиеся помидоры размять, обжарить, развести стаканом горячего кипятка и залить перец. Посыпать мелко нарезанной зеленью, запечь в духовке или довести до готовности на слабом огне.

Тушеный стручковый перец

Состав: красный, зеленый и желтый стручковый перец – 600 г, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, сметана – 0,5 стакана.

Стручки перца разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В растительном масле обжарить кольца лука, добавить перец, соль и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. Не следует допускать, чтобы продукты разварились в кашу. Если при тушении появилось много жидкости, в конце тушения крышку нужно снять и дать жидкости испариться.

Кабачки с помидорами

Состав: кабачки – 1 кг, сливочное или растительное масло – 100 г, мука, помидоры – 200 г, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, пожарить на сковороде в растительном или сливочном масле, посыпав солью. Жареные кабачки выложить на тарелку. Отдельно пожарить в жире измельченные помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки по-провансальски

Состав: кабачки – 500 г, сливочное масло – 30 г, оливковое или растительное масло – 30 г, мука – 25 г, помидоры – 50 г, чеснок, соль, зелень петрушки.

Обработанные и очищенные кабачки нарезать кубиками, посолить, запанировать в муке и обжарить в смеси жира – сливочного и оливкового масла. Добавить немного мелко нарезанного чеснока и предварительно сваренных свежих

помидоров, нарезанных мелкими кубиками. Подать горячими с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кабачки жареные с кефиром

Состав: кабачки – 500 г, сливочное масло – 80 г, кефир – 500 г, сахарный песок – 25 г.

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и обжарить с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Кабачки под соусом из чеснока

Состав: кабачки – 5–6 шт., простокваша – 2 стакана, толченые орехи – 1 стакан, чеснок, масло – 5 ст. ложек, укроп, соль.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и поджарить в кипящем растительном масле.

Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. Можно подлить оставшееся от жарения кабачков растительное масло, предварительно процедив его. При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Кабачки, фаршированные мясом, рисом и яйцами

Состав: кабачки – 1,5 кг, говядина – 150 г, свинина – 200 г, вареный рис – 1 ст. ложка, яйца – 3 шт., топленое масло – 1 ст. ложка, репчатый лук – 1 шт., рубленая зелень – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, сметана – 1 стакан, соль, перец.

Небольшие кабачки разрезать пополам поперек, очистить от кожи, семена вынуть ложкой. Наполнить фаршем, поместить в глубокую сковороду или низкую кастрюлю, подлить немного воды, чтобы кабачки не подгорели, и поставить на 30 минут в нагретую духовку (кабачки должны хорошо пропечься). Посолить густую сметану, смешать с мукой, маслом. Залить этой смесью кабачки и дать им еще немного запечься. Перед подачей осторожно выложить кабачки на блюдо, залить их сметаной и посыпать зеленью. *Приготовление фарша.* Пропустить через

мясорубку жареный лук и мясо, добавить вареный рис, рубленые яйца и зелень. Поперчить, посолить, влить половину стакана холодной воды, все перемешать.

Патиссоны отварные

Состав: патиссоны – 500 г, масло 2–3 ст. ложки, сухари – 2 ст. ложки, соль.

Молодые патиссоны хорошо вымыть, нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см и отварить в подсоленной кипящей воде до мягкости. Воду слить, патиссоны выложить в блюдо и полить растопленным сливочным маслом, посыпать обжаренными в масле молотыми сухарями.

Кукуруза с маслом

Состав: кукуруза – 800 г, сливочное масло – 4 ст. ложки.

Для приготовления этого блюда пригодна молодая кукуруза молочно-восковой спелости. Початки кукурузы очистить от листьев, опустить в подсоленный кипяток и варить до тех пор, пока зерна не станут мягкими. Откинуть на сито, дать стечь воде, переложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

Лук репчатый, тушенный в сметане

Состав: лук, сметана – 200 г, яйцо, сыр, масло – 50 г, соль, сухари.

Лук порезать дольками, положить в горшок, посолить и облить маслом. Закрыть крышкой, потушить в духовке, время от времени помешивая. Когда лук будет готов, выложить его на глубокое блюдо, смазанное маслом и посыпанное сухарями, слоями, каждый слой поливая сметаной, смешанной с яйцом; ею же залить верхний слой. Посыпать сыром, сбрызнуть маслом, дать постепенно подрумяниться в духовке.

Лук-порей с маслом

Состав: лук-порей – 600 г, вода, соль, масло.

Лук очистить, отрезав корень и зеленую часть листьев. Стебли нарезать кусочками длиной 4 см, поместить в кастрюлю,

влить немного воды, добавить соль и тушить под крышкой, не допуская разваривания. Вынуть лук шумовкой в посуду, полить растопленным сливочным маслом.

Зеленый горошек по-итальянски

Состав: зеленый горошек – 600 г, масло – 50 г, рис – 75 г, помидоры – 50 г, сыр – 50 г.

Сваренный горошек спассеровать на масле, добавить отваренный рис, помидоры, нарезанные мелкими кубиками, и перемешать. Прямо перед подачей к столу посыпать тертым сыром. Блюдо подать горячим.

Грибные блюда

Бульон грибной

Состав: сушеные грибы – 50 г, вода – 2–3 л, лук – 1 шт., соль.

Хорошо промытые в теплой воде сушеные грибы (лучше белые) положить в кастрюлю, добавить очищенную и нарезанную луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 3 часа в холодной воде, в которой потом и сварить в течение часа. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нарезать и положить в суп, приготовляемый на грибном бульоне, за 10–15 минут до окончания варки.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Состав: свежие грибы – 200–300 г, капуста – 250 г, мука – 4 ст. ложки, картофель – 200 г, оливковое масло – 4 ст. ложки, лавровый лист, перец, соль.

Нашинкованную свежую капусту варить 30–40 минут. За 20 минут до конца варки добавить нашинкованные свежие грибы, перец, лавровый лист, соль. Готовые щи заправить поджаренной в масле мукой. Добавить картофель через 10–15 минут после того, как щи закипели.

Летний борщ со свежими грибами

Состав: свежие грибы – 200 г, свекла – 1 пучок, морковь – 1 шт., картофель – 200 г, помидоры – 1–2 шт., зеленый лук – 50–75 г, сметана – 4 ст. ложки, зелень петрушки и сельдерея, соль.

Свежие грибы нашинковать и варить 10–15 минут. Взять пучок свеклы с ботвой, отделить листья, корнеплоды нарезать ломтиками. Нашинковать морковь, вместе с ломтиками свеклы положить в грибной бульон и варить 10–15 минут. Затем добавить ошпаренные листья свеклы, очищенные помидоры, картофель, зеленый лук, сельдерей, петрушку, соль, перец и продолжать варить до полной готовности. Перед подачей на стол добавить в борщ сметану, простоквашу или кипяченое молоко.

Грибная солянка с мясом

Состав: свежие грибы – 300 г, говяжьи кости – 300 г, говядина – 100 г, постная ветчина – 50 г, сосиски или сардельки – 50 г, лук – 1–2 шт., корень петрушки, корень сельдерея, морковь – 1 шт., сливочное масло – 1–2 ст. ложки, соленый огурец – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка или свежие помидоры – 2 шт., каперсы и маслины – по 1 ст. ложке, сметана – 2 ст. ложки, лимон – 2–3 ломтика, соль, перец, лавровый лист.

Из костей, мяса, петрушки, моркови сварить бульон и процедить. Нашинковать лук, грибы и потушить их в масле с томат-пюре. Мясо, ветчину, сосиски или сардельки нарезать мелкими ломтиками. Соленый огурец очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими пластинками. Все продукты сложить в кастрюлю, залить мясным бульоном и варить 10–15 минут, добавить специи, посолить по вкусу. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью, добавить ломтик лимона и сметану. При сильной анемии употреблять с осторожностью.

Грибная солянка с рыбой

Состав: свежие грибы – 300 г, рыбное филе – 400 г, лук – 1 шт., перец – 4 горошины, мука – 1 ст. ложка, соленый огурец – 1 шт., кислое яблоко – 1 шт., лимон – 2–3 ломтика, сметана – 2 ст. ложки, соль, зелень, лавровый лист, масло, томат-пюре.

Подготовленное рыбное филе нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить перец, лавровый лист, соль, залить холодной водой и варить. В растопленном масле и томат-пюре потушить кружочки лука, нарезанные соломкой свежие грибы, соленый огурец и яблоко. Через 10 минут добавить муку и перемешать, затем положить в кастрюлю с рыбным отваром и варить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол в солянку положить измельченный укроп, ломтики лимона и сметану.

Похлебка из осетрины с грибами

Состав: осетрина – 300 г, грибы – 100 г, картофель – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки и укропа – 1 ст. ложка, соль или перец, лавровый лист.

Обработанную осетрину нарезать на порционные куски, сложить в кастрюлю или горшочек, залить холодной водой, добавить нарезанный кубиками картофель и варить до

полуготовности.

Затем добавить в похлебку нарезанные ломтиками свежие грибы, поджаренный репчатый лук, соль, перец, лавровый лист. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Цзо когги бокум

Состав: говядина – 500 г, грибы (лисички, шампиньоны, молоденькие белые грибы) – 300–500 г, чеснок – 2 зубчика, сахар – 1 ч. ложка, соль, красный молотый перец, зелень – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., сливочное масло – 3–4 ст. ложки, мука для сгущения подливки – 2 ст. ложки.

Мясо нарезать кусочками и хорошо перемешать с очень сильно измельченным чесноком, сахаром, солью, красным перцем и зеленью. Прикрыть крышкой и оставить на один час. Грибы очистить, порезать, обжарить в масле, добавить воды и тушить до готовности. Мясо залить 1 л воды, добавить лук, оставшуюся половину масла, жидкость, оставшуюся от тушения грибов. Все плотно прикрыть крышкой и на сильном огне тушить до готовности. За 10 минут до готовности прибавить грибы. Муку развести водой и добавить в подливку, смешать с остатками масла. Подать суп с рассыпчатым рисом.

Суп из куриных потрохов с грибами

Состав: свежие грибы – 100 г, потроха двух кур, морковь – 2 шт., петрушка – 2 корня, лук – 1 шт. сметана – 100 г, масло – 20 г, зелень петрушки, красный перец, соль.

Потроха залить водой и варить до готовности. Грибы поджарить на оливковом масле, незадолго до готовности добавить к ним мелко нарезанные лук, морковь и петрушку. Затем добавить туда красный перец, мелко нарезанную зелень и положить в бульон с потрохами. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп картофельный с мозгами и грибами

Состав: свежие грибы – 400 г, лук – 2 шт. картофель – 8 шт., жир – 2 ст. ложки, мозги – 200 г, сметана – 2 ст. ложки, морковь – 2 шт., сельдерей и петрушка – по 1 корню, зелень, соль.

Мозги отварить, вынуть из бульона, положить туда картофель

и грибы, нарезанные кусочками. Варить до готовности. Перед подачей на стол положить в суп кусочки мозгов, заправить сметаной и зеленью.

Суп из свежих грибов с крапивой

Состав: грибы – 400 г, картофель – 200 г, крапива – 100 г, масло – 2 ст. ложки, соль, укроп, сметана – 1,5 стакана.

Грибы разные (лучше сыроежки и подберезовики) нарезать кусочками, обжарить в масле и варить вместе с картофелем 20–30 минут. После этого добавить мелко нашинкованную крапиву и продолжать варить еще 5–10 минут. Заправить сметаной, зеленью укропа, довести до кипения. Подавать с гренками.

Суп с грибными клецками

Состав: вода – 1,5 л, лук – 1 шт., масло – 30 г, молотые сухари – 3 ст. ложки, свежие грибы – 200 г, яйца – 2 шт., молоко – 0,5 стакана, соль, черный молотый перец.

Мелко нарезанный лук запассеровать в масле, остудить, добавить мелко нарезанные отваренные грибы, соль, перец, 2 яйца и молоко. Все тщательно перемешать, сделать негустой фарш, в который нужно положить молотые сухари.

Вскипятить воду, столовой ложкой взять порции фарша и опустить в кипящую воду. Кипятить 10 минут.

Суп грибной с тыквой

Состав: грибы – 200 г, тыква – 200 г, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., картофель – 2 шт., маргарин – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, корень петрушки или сельдерея, лук, зелень, соль.

Отваренные свежие грибы, лук и петрушку измельчить и тушить в маргарине. Тыкву и картофель нарезать соломкой, опустить в горячую воду и варить почти до полной готовности. Затем добавить тушеные грибы с кореньями и нарезанные ломтиками помидор и яблоко. Суп варить еще несколько минут, пока продукты в нем не станут мягкими. Заправить сметаной и посыпать зеленым луком.

Грибная лапша

Состав: сушеные грибы – 50 г, лук – 1 шт., сливочное масло – 50 г, лапша – 100 г, зелень петрушки, соль, перец.

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и обжарить на масле до золотистой корочки. В кипящий грибной бульон положить обжаренный лук, лапшу, посолить и поперчить по вкусу, варить до готовности лапши.

Перед подачей добавить вареные грибы и зелень петрушки.

Суп из опят

Состав: грибы – 300 г, куриный бульон – 1,5 л, сливочное масло – 20 г, вермишель – 2–3 ст. ложки, соль, черный молотый перец.

Грибы очистить, мелко нарезать и поджарить на масле в глубокой сковороде. Куриный бульон довести до кипения и отварить в нем вермишель. Минут через 10 положить в бульон поджаренные грибы, добавить по вкусу соль и перец.

Суп из лисичек

Состав: лисички – 200 г, лук – 1 шт., ветчина – 100 г, картофель – 3 шт., сливочное масло – 3 ст. ложки, молоко – 1 стакан, вода – 1 л, сметана – 2 ст. ложки, лавровый лист – 1–2 шт., зелень, соль.

Очищенные лисички (крупные разрезать на 2–4 части, мелкие целиком) ошпарить кипятком и потушить с маслом. Положить грибы, обжаренный лук, кусочки ветчины, нарезанный картофель в кипящую воду или бульон и варить до готовности. Перед подачей на стол в суп влить горячее молоко, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп с сушеными грибами и черносливом

Состав: сушеные грибы – 100 г, лук – 2 шт. картофель – 600 г, растительное масло – 6 ст. ложек, мука – 1 ст. ложка, чернослив, изюм, кружок лимона, соль.

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нашинковать. В процеженный грибной бульон положить грибы, мелко нарезанный репчатый лук, слегка поджаренный на растительном масле, слегка поджаренную муку и довести до кипения. Затем добавить картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм,

кружок лимона и варить до готовности.

Суп из сморчков

Состав: сморчки – 500 г, лук – 2 шт., масло – 150 г, мука – 2 ст. ложки, виноградный сок – 0,5 стакана, мясной бульон – 3 л, сливки – 2 ст. ложки, яичные желтки – 5 шт., лимонный сок, мускатный орех, соль.

Сморчки предварительно отварить 10–15 минут, отвар слить, грибы несколько раз промыть горячей водой и отжать. Поджарить в кастрюле с маслом мелко нарезанный лук, затем добавить сморчки и слегка поджарить, чтобы удалить из них воду. Затем сморчки посыпать мукой, залить мясным бульоном и соком и кипятить в течение 30 минут. Готовый суп процедить через сито. Отдельно растереть крутые яичные желтки со сливками и сливочным маслом. Эту смесь растереть с вареными сморчками, смешать с процеженным супом, добавить лимонный сок и мускатный орех, вскипятить и подать на стол.

Суп из вешенки

Состав: вешенка – 200 г, лук – 1 шт., крупа или лапша – 75 г, масло – 1 ст. ложка, укроп, зелень петрушки, соль.

Грибы нарезать мелкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить 30 минут. Добавить поджаренный лук, крупу или лапшу, заправить маслом и варить до готовности.

Суп-харчо с грибами

Состав: сушеные грибы – 50 г, лук – 2 шт. сухой рис – 2–3 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, кислые сливы – 5 шт., чеснок – 2–3 зубчика, перец, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.

Сушеные грибы промыть и замочить на 3–4 часа. Когда они станут мягкими, их нужно крупно нарезать, положить в ту же воду, где их замачивали, добавить рис и варить 40–50 минут. Чеснок истолочь с солью, мелко нарезанный лук с томатом-пастой обжарить на масле. Все положить в суп незадолго до готовности, добавить сливы, соль и перец по вкусу. Готовый суп заправить зеленью укропа и петрушки.

Суп-шечманды грибной

Состав: грибы – 500 г, лук – 2–3 шт., грецкие орехи – 0,5 стакана, кукурузная мука – 1 ст. ложка, кинза, укроп, петрушка, чеснок, перец, масло, соль.

Подготовленные свежие грибы сварить, а отвар процедить. Грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать соломкой. Мелко нашинкованный лук потушить на сливочном масле, добавить грибы и еще немного потушить, а затем залить грибным отваром. В небольшом количестве грибного отвара развести муку и добавить в суп, как только он закипит. Прокипятить 10 минут, добавить мелко нарезанную зелень, толченые чеснок и стручковый перец, соль. Держать при кипении еще 5 минут, а затем снять с огня и добавить толченые орехи. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа.

Грибы, жаренные с кабачками

Состав: свежие грибы – 300 г, кабачки – 500 г, рис – 100 г, оливковое масло – 80 г, сливочное масло – 40 г, тертый сыр – 2–3 ст. ложки, соль, перец.

Свежие грибы очистить, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Грибы и кабачки отдельно пожарить на оливковом масле. В кипящую воду положить промытый рис, проварить 25–30 минут на слабом огне, затем откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Заправить растопленным сливочным маслом, смешать с кабачками и грибами, посолить и поперчить по вкусу.

Все перемешать, выложить на блюдо и посыпать тертым сыром.

Грибы, жаренные с лимонным соком

Состав: грибы – 300 г, лук – 1 шт., чеснок – 3 дольки, сливочное масло – 2 ст. ложки, лимонный сок – 0,5 ч. ложки.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до появления золотистой корочки. Добавить нарезанные ломтиками свежие грибы, лимонный сок, посолить по вкусу, хорошо размешать и обжарить на сильном огне. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Грибы подавать горячими как гарнир к рыбе или мясу.

Грибы запеченные

Состав: свежие грибы – 500 г, сметана – 100 г, сыр – 25 г, мука – 1 ч. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль, зелень.

Подготовленные грибы нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле. Перед окончанием жарения добавить муку, перемешать, положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь. При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропа.

Можно также запечь в сметане и консервированные грибы. Для этого следует слить рассол, а грибы промыть, прокипятить 5 минут, нарезать и пожарить. В остальном поступать так же, как и со свежими грибами. Запеченные грибы подают горячими.

Грибы, запеченные с рисом

Состав: свежие грибы – 500 г или сушеные грибы – 50 г, рис – 200 г, молоко – 1,5 стакана, яйца – 4 шт., жир – 5–6 ст. ложек, зелень петрушки, соль.

Грибы отварить и мелко нарезать, отдельно отварить рис. Противень обильно смазать жиром, выложить туда рис, а затем грибы. Яйца взбить с молоком, добавить мелко нарезанную зелень, посолить, перемешать, залить грибы с рисом и сбрызнуть сверху маслом. Запечь в духовке.

Грибы, запеченные с яйцом

Состав: свежие грибы – 600 г, яйцо – 4 шт. молоко – 12 ст. ложек, масло – 4 ст. ложки, зелень, соль.

Свежие грибы отварить, откинуть на решето, обсушить, крупные шляпки нарезать кусочками, смешать с мелко нарезанным обжаренным луком, посолить, посыпать зеленью петрушки и укропа, положить на сковороду. Яйца разбить, смешать с молоком, вылить на грибы и запечь их в духовке на умеренном огне. При подаче на стол залить сливочным маслом.

Грибы с чесноком, запеченные в сыре

Состав: грибы – 500 г, масло – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, чеснок – 3–4 дольки, сыр – 50 г, перец, соль.

Нарезать свежие грибы тонкими ломтиками, положить в

разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить 1 час на слабом огне. Выложить грибы на сковороду или противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

Грибы с цветной капустой

Состав: свежие грибы – 500 г, цветная капуста – 1 кг, сливочное масло – 4–5 ст. ложек, панировочные сухари – 2–3 ст. ложки, тертый сыр – 2–3 ст. ложки, соль.

Свежие грибы очистить, промыть и поджарить. Кочан цветной капусты разделить на головки, отварить их до полуготовности в подсоленной воде, обвалять в панировочных сухарях и поджарить на сливочном масле. Капусту и грибы разложить на глубокой сковороде, чередуя друг с другом, затем посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке. Подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом.

Пудинг грибной с луком

Состав: свежие грибы—200–300 г, картофель – 4–5 шт., лук – 1–2 шт., масло – 2–3 ст. ложки, панировочные сухари – 1 ст. ложка, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, мелко нарезать. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на сковороде, добавить туда грибы и немного потушить в собственном соку. Затем грибы и ломтики сырого картофеля положить слоями в низкую кастрюлю, смазанную маслом. Верхний картофельный слой полить маслом и посыпать сухарями. Поставить кастрюлю в духовку, не закрывая крышкой, тушить до готовности.

Пышная грибная запеканка с мясом и рисом

Состав: свежие грибы – 500 г, мясо – 200 г, рис – 1 стакан, яйца – 3–4 шт., лук – 1 шт., сливочное масло – 1–2 ст. ложки, вода – 1 стакан, молоко или отвар – 2 стакана, томат-пюре – 1 ст. ложка, молотые сухари или тертый сыр – 2 ст. ложки, соль, перец.

Грибы отварить и нарезать соломкой, мясо нарезать. Лук нашинковать и слегка обжарить на масле, добавить грибы и мясо, все обжарить, добавить специи и томатное пюре, еще немного обжарить. Рис промыть, немного потушить в разогретом масле,

добавить кипяток и тушить на слабом огне, пока не впитается вода. Когда вода впитается в рис, добавить молоко или грибной отвар. Готовый рис остудить, смешать с грибами и яичными желтками, посолить по вкусу, осторожно смешать со взбитыми белками и переложить в посуду для запекания. Посыпать тертым сыром или сухарной крошкой, запекать на умеренном огне до подрумянивания.

Грибные биточки

Состав: маслята – 500 г, белый хлеб – 50 г, репчатый лук – 40 г, панировочные сухари – 1 ст. ложка, растительное масло – 40 г, соль по вкусу.

Свежие грибы (лучше маслята) промыть, поместить в кипяток на 3–4 минуты и дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой вместе с вымоченным белым хлебом и репчатым луком. В массу добавить яйцо, соль и тщательно перемешать. Из грибной массы сформовать биточки, обвалять в панировочных сухарях и запечь в горячей духовке. Подать на стол с картофельным пюре.

Котлеты из свежих грибов

Состав: свежие грибы – 400 г, лук – 2 шт. манная крупа – 2 ст. ложки, жир – 2 ст. ложки, сухари – 4 ст. ложки, сметана – 200 г, соль, перец, зелень.

Свежие грибы мелко нарубить и потушить с жиром, пока выделившаяся из грибов вода не уварится наполовину. Всыпать манную крупу и варить на слабом огне 10–15 минут. Лук мелко нарезать и обжарить до светло-коричневого цвета, затем положить в подготовленную смесь, добавить соль, перец по вкусу и хорошо перемешать. Массу разделить на котлеты, обвалять в сухарной крошке и жарить на сковороде с жиром до образования поджаристой корочки, затем поставить на 3–5 минут в горячую духовку.

При подаче на стол полить сметаной и посыпать зеленью.

Оладьи из грибов и картофеля

Состав: свежие грибы – 300 г, сырой картофель – 500 г, жир для жарки, мука или молотые сухари, яйцо, соль.

Грибы отварить и пропустить через мясорубку. Очищенный от

кожуры картофель натереть на мелкой терке, смешать с грибами и посолить по вкусу. Готовую массу нужно выкладывать ложкой в горячий, растопленный на сковороде жир и обжаривать с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Если тесто слишком жидкое, нужно добавить в него муку или молотые сухари, можно добавить яйцо.

Шампиньоны со сливками

Состав: *шампиньоны – 500 г, сливки – 100 г, сливочное масло – 10 г, сок лимона – 15 г, вода – 500 г, молочный соус – 100 г.*

Промытые и очищенные грибы ошпарить кипятком, нарезать ломтиками, заправить солью, перцем, поместить в кастрюлю и залить молочным соусом и сливками. Добавив сливочное масло, тушить грибы до готовности. При подаче на стол заправить лимонным соком.

Сыроежки, жаренные в сметане

Состав: сыроежки – 300–400 г, масло – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., зелень петрушки, укропа и лука, соль.

Шляпки сыроежек хорошо промыть, ошпарить кипятком, откинуть на решето, нарезать и обжарить на сковороде в сильно разогретом жире. Заправить сметаной, прокипятить, посыпать зеленым луком, зеленью укропа или петрушки.

Молочные блюда

Суп молочный с яблоками и тыквой

Состав: яблоки – 3 шт., тыква – 300 г, мед – 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), молоко – 1,5 л.

Тыкву нарезать кубиками, яблоки – ломтиками. Тыкву смешать с яблоками, залить холодным кипяченым молоком, добавить мед, соль, корицу.

Суп молочный с ячневой крупой и картофелем по-эстонски

Состав: крупа ячневая – 40 г, картофель – 300 г, молоко – 400 г, вода – 300 г, соль, масло сливочное – 10 г.

Подготовленную крупу положить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности. Затем добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, и сварить до готовности. В конце варки добавить горячее молоко и довести до кипения.

Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками

Состав: творог – 200 г, протертая тыква – 4 ст. ложки, яблоки – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, молоко – 3,5 стакана, гвоздика – 2 шт., вода – 0,5 стакана.

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, молоко, настой гвоздики и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: кефир – 1 л, яблоки – 5 шт., творог – 100 г, вода – 1,5 л, изюм – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и оставить изюм в отваре на 2–3 минуты. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед,

нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Состав: яблочный сок – 1 стакан, кефир – 3 стакана, морковь – 2 шт.

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав: кефир – 4 стакана, вода – 2 стакана, яблоки – 4 шт., чернослив – 4 ст. ложки.

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав: кефир – 4 стакана, вода – 1 стакан, мелко нарубленная курага – 4 ст. ложки, свекла – 2 шт., мед – 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Суп яблочно-морковный на кефире

Состав: кефир – 1 л, вода – 0,5 л, яблоки – 6 шт., морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Швейцарский суп с сыром

Состав: белый хлеб – 100 г, масло – 20 г, мясной бульон – 100 мл, тмин – 2 г, молоко – 200 мл, сливки – 50 мл, сыр – 70 г, перец, зелень петрушки, соль.

Ломтики белого хлеба нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле. Добавить мясной бульон, тмин и поставить суп на небольшой огонь медленно кипеть в течение 10 минут. Добавить молоко и сливки, суп снять с огня и, осторожно помешивая, добавить в него сыр. Добавить соль и перец по вкусу. Посыпать зеленью петрушки и подать в горячем виде.

Похлебка из кабачков

Состав: нарезанные соломкой кабачки – 1 стакан, рис – 3 ст. ложки, простокваша или кефир – 1 стакан, вода – 1 л, рубленая зелень петрушки – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., соль.

Кабачки промыть и нарезать соломкой. Рис перебрать и промыть. Очищенный лук мелко нашинковать.

В кастрюлю заложить рис, залить водой, довести до кипения и варить 2–3 минуты, оставить без нагревания при закрытой крышке на 5–8 минут, затем добавить кабачки, лук, соль, снова довести до кипения и снова оставить без нагревания на 5–6 минут, добавить зелень петрушки, простоквашу или кефир и подать к столу.

Запеканка из манки и простокваши

Состав: яйца – 2 шт., сахар – 200 г, маргарин – 100 г, лимон – 0,5 шт., изюм – 75 г, немного соли, манка – 2 стакана, пищевая сода – 1 ч. ложка, мука – 3 ст. ложки, простокваша – 0,25 л, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.

Смешать манку с простоквашей и дать постоять 50–60 минут, чтобы манка разбухла. Затем добавить взбитые с сахаром яйца, растопленный и слегка охлажденный маргарин, тертую лимонную цедру и сок, подготовленный изюм и смешанную с пищевой содой муку.

Тесто положить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, выпекать в духовке при средней температуре в течение 40–45 минут.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

Состав: крупа – 1 стакан, молоко – 500 г, сахарный песок – 30 г, масло – 30 г, соль.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить на медленном огне до загустения. После этого посолить, заправить сахаром и хорошо размешать. Затем выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на нужное количество порций. Перед подачей запеканку полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром.

Сырковая масса с медом

Состав: творог – 400 г, сахарный песок – 2 ст. ложки, натуральный мед – 2 ст. ложки, желтки – 4 шт., сливочное масло – 3 ст. ложки, сметана или сливки – 3 ст. ложки.

Яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом, затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Подавать со сметаной или со взбитыми сливками. Сырковую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом, для чего в готовой сырковой массе делают небольшое углубление, которое наполняют ягодным вареньем или джемом.

Творожная масса с зеленым луком

Состав: соленая творожная масса – 400 г, зеленый лук – 100 г, сметана – 150 г.

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей к столу смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, в центре которой сделать ложкой углубление и наполнить его сметаной.

Творожники с картофелем

Состав: творог – 500 г, картофель – 400 г, яйцо – 1 шт., пшеничная мука – 4–5 ст. ложек, топленое масло – 1 ст. ложка, сметана – 150 гили сметанный соус – 300 г, соль по вкусу.

Картофель сварить как для пюре, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать.

Полученную массу разделать на творожники и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в жарочный шкаф на 5–6 минут. При подаче творожники полить сметаной.

Творожная запеканка с яблоками

Состав: яблоки – 4 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 80 г, яйца – 2 шт., орехи – 40 г, манная крупа – 40 г, разрыхлитель – 1 щепотка, сливочное масло – 40 г, панировочные сухари – 30 г, фруктовый сок.

Очищенные и освобожденные от семян яблоки натереть на терке, сбрызнуть соком одного лимона и добавить сахарный песок. Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахаром, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем и оставшимся соком лимона. Взбить белок яйца и ввести в творожную массу вместе с протертыми яблоками. Вымесить. Выложить в емкость, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сбрызнуть оставшимся маслом и посыпать сухарями. Запекать в жарочном шкафу примерно 1 час. На стол подать с фруктовым соком.

Сырники из творога

Состав: творог – 300 г, мука – 50 г, яйца – 1 шт., сахарный песок – 30 г, масло – 20 г, сметана, варенье, соль.

Творог протереть через сито, добавить яйца, соль, сахарный песок, муку. Все хорошо перемешать. Из творожной массы приготовить круглые лепешки, запанировать их в муке и обжарить на масле.

Отдельно подать сметану или варенье.

Творожный пудинг с рисом

Состав: творог – 500 г, рис – 60 г, сахарный песок – 30 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, соль.

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Суп-затируха молочная

Состав: молоко – 400 г, мука – 70 г, масло сливочное – 10 г, сахар, соль.

Муку затереть с водой до образования очень мелких комочков. Затем отварить их в кипящем подсоленном молоке. В готовую затируху положить кусочки сливочного масла и сахар.

Суп из бананов

Состав: молоко – 1 стакан, банан – 1 шт. цедра апельсина от 0,25 шт., мука – 1 ст. ложка, сахар, соль.

Мякоть бананов размять или пропустить через мясорубку. В измельченные бананы постепенно, непрерывно помешивая, влить холодное молоко, всыпать сахарный песок, соль, поместить бланшированную измельченную цедру апельсина и перемешать.

Массу довести до кипения, заправить мукой, предварительно разведенной холодной водой, вновь довести до кипения и охладить. Перед подачей суп взбить венчиком.

Яблочный суп с сухарями

Состав: яблоки – 500 г, ржаные сухари – 50 г, молоко – 1 л, сливочное масло – 0,5 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, молотая корица – 1 ч. ложка, соль.

Молотые сухари растереть с сахаром, перемешать с корицей и, залив горячим молоком, довести до кипения, после чего заправить маслом, слегка посолить. Дольки яблок положить в тарелки и залить подготовленной жидкостью.

Клубника с творогом

Состав: клубника – 800 г, сахар – 0,5 стакана, творог – 300 г, молоко – 1 стакан, ванилин – 1 щепотка.

Клубнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и залить взбитой массой творога, смешанного с молоком и ванилином.

Каши

Овсяная каша по-английски

Состав: 3–4 ст. ложки овсяных хлопьев, 100 мл молока, 50 мл сливок или сгущенного молока, зелень.

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Манная каша

Состав: 1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 ст. ложка сахара, 30 г сливочного масла, соль.

Молоко довести кипения, добавить соль, сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу.

Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве.

Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Манная каша с морковью

Состав: 1/2 стакана манной крупы, 500 мл молока, 1 морковь, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

В натертую морковь положить сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне 1 час. Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, размешать и поставить в духовку на 30 минут.

Пшенная каша с морковью и яблоками

Состав: пшено – 1,5 стакана, вода – 0,5 стакана, молоко – 2 стакана, яблоки – 2 шт., сырая тертая морковь – 4 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, гвоздика – 3 шт., мед – 3 ст. ложки.

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой

и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: 3 ст. ложки гречневой крупы, 1 ч. ложки оливкового масла, 150 мл воды, соль.

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: 1 кочан цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. ложки оливкового масла, 500 мл воды.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Каша гречневая с кабачками

Состав: 200 г гречневой крупы, 250 г очищенных кабачков, 500 мл воды, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложки сахара, соль.

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Каша гречневая с ливером

Состав: гречка – 2,5 стакана, легкое – 300 г, лук – 60 г, масло – 3 ст. ложки, соль, перец.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (см. выше). Ливер (легкое) промыть и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить с маслом. Затем добавить еще 2 столовые ложки масла и пропущенный через мясорубку ливер, посолить, поперчить по вкусу. Когда ливер с луком поджарятся, смешать их с горячей кашей.

Каша гречневая с грибами

Состав: сушеные белые грибы – 20–30 г, гречневая крупа – 1 стакан, вода – 2,5 стакана, лук – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Грибной отвар процедить, влить в горшок, довести до кипения, посолить, положить туда грибы, поджаренную гречневую крупу, размешать и варить до полуготовности. Загустевшую кашу поставить в духовку и довести до готовности. При подаче в кашу добавить обжаренный лук.

Гречневики

Состав: 3 стакана смолотой гречневой крупы, 2 стакана воды, 3 ч. ложки сухих дрожжей, оливковое масло.

Взять молотую гречневую крупу, воду, в которой растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить оливкового масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Рисовая каша

Состав: 1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки оливкового масла, соль.

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей

водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Каша рисовая с тыквой

Состав: 1 кг очищенной тыквы, 2 стакана воды, 100 г риса, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки оливкового масла, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша рисовая с фруктами

Состав: 1 стакан риса, 2 стакана воды, 2 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, 300 г яблок, 100 г слив, 2 ст. ложки изюма, соль.

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Рисовая каша с яблоками

Состав: 5 яблок, 1 стакан риса, 3 стакана воды, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки изюма.

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут.

Каша пшенная с тыквой

Состав: 1,5 стакана пшена, 750 г очищенной тыквы, вода, соль.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить

еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Плов с изюмом и черносливом

Состав: рис – 300 г, вода – 3 стакана, изюм – 3 ст. ложки, чернослив – 0,5 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки.

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15–20 минут. При подаче полить плов растопленным сливочным маслом.

Каша ячневая с тыквой

Состав: 200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л воды, соль, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки оливкового масла.

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку.

Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую – с фруктовым соусом.

Каша перловая

Состав: 1 стакан перловой крупы, 750 мл воды, 1 ст. ложка сахара, соль.

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Блюда из яиц

Омлет с яблоками и морковью

Состав: яйца – 6 шт., молоко – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), яблоки – 1 шт., морковь – 1 шт.

Яблоки очистить, нарезать ломтиками и слегка потушить 2–3 минуты с небольшим количеством сливочного масла. Яйца взбить, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания ввести соль и корицу, перемешать. В смазанную сливочным маслом форму положить ломтики яблок, на них – натертую сырую морковь и залить приготовленной яично-молочной смесью. Запечь в духовом шкафу в течение 15–20 минут. Подавать горячим.

Омлет с вишней

Состав: вишня – 750 г, молоко – 1 стакан, мука – 1 стакан, яйца – 2 шт., соль – 1 щепотка.

Муку размешать с молоком, вбить в эту массу яйца, добавить соль и замесить тесто (негустое, как сметана). Половину полученного теста влить в разогретую и смазанную жиром сковороду. На него положить слой вишни, освобожденной от косточек и посыпанной сахаром, и залить тестом. Запекать в умеренно нагретой духовке 40 минут, вынуть, разрезать на части и посыпать сахаром.

Яйца в сметанном соусе

Состав: вода, яйца – 4 шт., лавровый лист, лимонная кислота, перец, сахарный песок; для соуса: мука – 20 г, сметана – 150 г, соль.

Лавровый лист, перец горошком, 0,25 маленькой луковицы, лимонную кислоту, соль поместить в воду, довести до кипения и процедить. Снова довести до кипения и очень осторожно вылить в отвар яйца и варить их 3,5 минуты, чтобы желток остался полужидким. Яйца вынуть, на части отвара приготовить сметанный соус: муку обжарить до золотистого цвета, добавить сметану, соль и прокипятить несколько минут. При подаче сваренные таким способом яйца полить этим соусом.

Яйца, фаршированные грибами по-монастырски

Состав: яйца – 2 шт., отварные грибы – 50 г, отварное мясо – 25 г, растительное масло – 20 г, сметана – 40 г, зелень.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки размять вилкой. Грибы нарезать соломкой и обжарить в масле, сметане, затем охладить, смешать с желтками и мясом, нарезанным соломкой. Заправить сметаной. Фаршированные белки украсить зеленью.

Яйца по-лионски

Состав: яйца – 4 шт., масло – 50 г, лук – 35 г, кабачки – 100 г, сыр – 35 г, белый соус – 50 г, соль, перец, зелень – 10 г.

Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле. Кабачки очистить и нарезать соломкой, обжарить, заправить белым соусом, посолить, поперчить, выложить в порционную сковороду, залить подготовленными яйцами и посыпать тертым сыром.

Быстро запечь в жарочном шкафу и подать к столу. Сверху посыпать зеленью.

Яйца по-андалузски

Состав: яйца – 5 шт., баклажаны – 150 г, масло – 100 г, мука – 50 г, томатный соус – 100 г, соль.

Мытые баклажаны очистить от кожи и нарезать кружочками толщиной 5 мм, посолить, обвалять в муке и поджарить на масле. Обжарить во фритюре яйца. Для этого в глубокую сковороду налить растительное масло, чтобы оно покрыло яйца со всех сторон. Выбить яйцо в чашку, посолить и, как только масло хорошо прогреется, вылить в него яйцо из чашки, а затем, когда оно обжарится, тут же вынуть шумовкой. Желток должен остаться полужидким. Яйца жарить по одному. Жареные кружочки баклажанов выложить на блюдо и поместить на каждый из них жареное яйцо. Полить томатным соусом.

Яйца «пашот» по-английски

Состав: яйца – 4 шт., белый хлеб – 60 г, тертый сыр – 20 г, сливочное масло – 25 г, салат – 10 г.

Отварить яйцо в «мешочек». Гренки поместить на сковороду и

посыпать тертым сыром, после этого полить разогретым сливочным маслом и поставить на две минуты в сильно разогретый жарочный шкаф. При подаче на стол украсить зеленью салата.

Яйца, жаренные с грибами

Состав: крупные белые грибы – 5–6 шт., масло – 4 ст. ложки, яйца – 7–8 шт., соль по вкусу, черный перец, зелень петрушки.

Очищенные и промытые грибы мелко нарезать, посолить и обжарить на масле до мягкости. Взбитые яйца посолить, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки, вылить на грибы и поджарить. Подать к столу горячими с гренками.

Яичница-глазунья со сметаной

Состав: яйца – 4 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 50 г, соль.

Растопить на сковороде сливочное масло, выпустить яйца и поджарить их до полуготовности. Затем залить сметаной, посолить и довести глазунью до готовности в жарочном шкафу.

Яичница с сыром

Состав: сыр – 20 г, яйца – 4 шт., молоко – 100 г, сливочное масло, зелень петрушки.

Смесь из яйца и молока вылить на разогретую сковороду с маслом. Жарить, помешивая, до консистенции густой сметаны. Посыпать тертым сыром, зеленью и подать горячей.

Яичница со свежими помидорами

Состав: масло – 20 г, лук – 20 г, томатная паста – 20 г, помидоры – 2 шт., яйца – 4 шт. сыр – 15 г, зелень.

На масле обжарить нарезанный соломкой репчатый лук, добавить томатную пасту и свежий помидор, все это залить яйцами, посыпать тертым сыром, зеленью петрушки и подать к столу с гренками.

Яичница со сладким перцем

Состав: масло – 20 г, лук – 20 г, стручки перца – 2 шт., яйца – 4 шт., сыр – 15 г.

Нарезать стручковый перец и репчатый лук соломкой и обжарить на масле, потом залить взбитыми яйцами, активно помешать и посыпать тертым сыром.

Омлет по-деревенски

Состав: лук – 20 г, картофель – 250 г, растительное масло – 30 г, яйца – 4 шт., сыр – 20 г, соль, перец, зелень петрушки, грибы, молоко.

Отварной картофель обжарить вместе с зеленью. Обжаренный лук и третью часть картофеля выложить на разогретую сковороду, залить смесью яиц и молока, посолить, поперчить, перемешать. Когда омлет начнет твердеть, посыпать его тертым сыром, сложить пополам и запечь в духовке. Оставшиеся две трети части картофеля смешать с обжаренными грибами, прогреть и подать как отдельное блюдо. Посыпать зеленью петрушки.

Омлет с сыром и салатом из помидоров

Состав: яйца – 4 шт., молоко – 100 г, масло – 20 г, салат – 100 г, сыр – 25 г, соль, перец.

Молоко и яйца взбить и посолить, поперчить, вылить на разогретую с маслом сковороду и жарить до тех пор, когда омлет будет легко отделяться от сковороды; посыпать тертым сыром. Подавать с салатом из помидоров.

Омлет с курицей

Состав: курица – 200 г, помидор – 1 шт., сливочное масло – 30 г, лимон – 0,5 шт., яйца – 4 шт. вода – 100 г, репчатый лук – 50 г, зелень.

Филейное мясо отварной курицы слегка поджарить на сковороде, репчатый лук запассеровать, добавить сок лимона. На сковороду вылить подготовленный омлет и, как только он начнет твердеть, выложить на него куриное мясо, кружочки помидоров, обжаренный лук, зелень, сложить омлет пополам, чтобы фарш оказался в середине, и запечь в жарочном шкафу.

Омлет с мясом

Состав: мясо – 175 г, зеленый лук – 50 г, яйца – 2 шт., мука – 6 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 60 г, соль, гарнир – 200 г.

Пропустить мясо два раза через мясорубку с частой решеткой, взбить яйца, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, соль, муку, молоко. Затем все перемешать и вылить на раскаленную сковороду с маслом. Когда полученная масса загустеет, поставить ее в духовку и довести до готовности. На гарнир можно приготовить рассыпчатый рис, картофель-фри. Омлет украсить зеленью.

Яичная дрочена, натуральная

Состав: яйца – 8 шт., молоко – 1 стакан, сметана – 4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло для смазывания сковороды – 1 ст. ложка, масло для поливки дрочены – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Желтки, пшеничную муку, соль, сметану тщательно смешать, затем постепенно развести молоком. Полученную смесь соединить со взбитыми в пену белками и вылить на смазанную маслом сковороду. Запечь в жарочном шкафу. Яичная дрочена должна быть пышной и одинаково поджаренной сверху и снизу. Готовую дрочену полить доведенным до кипения сливочным маслом и немедленно подавать на стол. Дрочену можно готовить с творогом. Для этого творог протереть через сито, добавить желтки, сметану, сахар, соль и все хорошо смешать. Затем массу разбавить молоком и ввести в нее, непрерывно помешивая, взбитые в пену белки, запечь.

Дрочену можно готовить с отварным протертым картофелем или припущенной и протертой морковью.

Сладкие блины из яиц

Состав: яйца – 5 шт., мука – 200 г, масло оливковое – 50 г, сахар – 50 г.

Растереть масло с сахаром до получения белой пены, добавить желтки яйца, муку, тщательно промешать, осторожно добавить взбитые белки и выложить на сковороду с маслом. Выпекать только с одной стороны. Сложить одну половину на другую, посыпать сахаром и разрезать как торт.

Яблоки в яйце

Состав: яйца – 5 шт., мука – 150 г, молоко – 100 мл, масло – 50 мл, яблоки – 3 шт.

Яблоки сладких сортов очистить от кожицы, освободить от сердцевины и нарезать на тонкие полукружочки. Каждый ломтик яблока обсыпать сахаром. Приготовить яичное тесто из яиц, муки и молока. На сковороду с растопленным маслом выложить слой яичного теста, слой яблок и еще слой теста. Выпечь в жарочном шкафу до затвердения и появления темно-золотистого цвета.

Пельмени, лапша

Пресное тесто

Состав: яйцо – 1 шт., соль – 0,25 ч. ложки, мука – 3 стакана.

Муку высыпать на стол горкой, в середине сделать углубление и добавить нагретую до 30–35 °С воду, яйца, соль и замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдержать 30–40 минут для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего его раскатать тонким слоем. Из пресного теста делают пельмени, вареники, домашнюю лапшу.

Улучшенное ржаное пресное тесто

Состав: мука ржаная – 1 кг, сметана – 450 г, яйца – 3 шт., сода – 6 г, соль – 8 г.

Ржаную муку перемешать с содой, просеять; сметану, яйца, соль смешать, добавить к ним муку и замешать тесто.

Домашняя лапша с творогом

Состав: тесто, сливочное масло – 75 г, творог – 250 г, сахарный песок – 75 г, соль.

Куски готового теста положить на стол, посыпанный мукой, и раскатать в пласт толщиной 1–1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты сложить один на другой, нарезать их на полоски шириной 35–45 мм, которые в свою очередь нарезать поперек полосками 3–4 мм или соломкой. Лапшу раскатать на посыпанном мукой столе слоем не более 10 мм и подсушить 2–3 часа при температуре 40–50 °С. Готовую лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Полить растопленным маслом. При подаче выложить на тарелку, посыпать размятым творогом и сахаром.

Домашняя лапша с сельдереем

Состав: домашняя лапша – 200 г, сельдерей – 150 г, салат – 150 г, картофель – 250 г, мясной сок.

Свежую домашнюю лапшу, толсто раскатанную, сваренную и

прогретую в масле, сельдерей, припущенный в масле, и листики салата, также припущенные в масле, расположить отдельными букетами вокруг тушеной говядины и баранины. Отдельно подать картофель и мясной сок.

Пельмени мясные

Состав: тесто; для фарша: телятина – 75 г, говядина средней упитанности – 75 г, репчатый лук – 50 г, специи; мука для обмазки краев горшочка – 20 г; для соуса: мука – 10 г, сметана – 70 г, томат – 25 г, масло – 10 г, соль, перец.

Тесто раскатать тонким слоем. Приготовить фарш из свинины и говядины с добавлением лука и специй. Фарш разделать на шарики по 5–7 г каждый, разложить их на тесто по прямой линии и на некотором расстоянии от края, чтобы можно было после раскладки закрыть их свободным краем теста. После этого пельмени вырезать специальной формочкой (выемкой, рюмкой). Далее разложить второй ряд шариков из фарша, завернуть свободным краем теста и опять вырезать выемкой пельмени. От надавливания формочкой верхний слой теста соединится с нижним.

Приготовленные сырые пельмени опустить в кипящий бульон и проварить 7–8 минут, потом откинуть на дуршлаг и поместить в порционный керамический горшочек, залить соусом и положить лук-фри. На обмазанные тестом края горшочка наложить крышку и поставить его на 10–15 минут в духовой шкаф. Пельмени подать на стол в закупоренном горшочке.

Приготовление соуса. Муку запассеровать в сливочном масле до получения золотистого цвета, затем добавить сметану, а также пассерованный на жире томат, соль, перец.

Пельмени в сметанном соусе

Состав: тесто, телятина – 70 г, говядина – 100 г, репчатый лук – 35 г, соль, перец, сметана – 40 г, сливочное масло – 10 г, твердый сыр – 10 г.

Подготовить пельмени, как указано в предыдущем рецепте. Готовые пельмени положить на сковороду, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу до получения золотистой корочки.

Пельмени в омлете

Состав для фарша: свинина – 35 г, говядина – 50 г, репчатый лук – 20 г, соль, перец; тесто; для омлета: яйца – 2 шт., молоко – 20 г, сливочное масло – 30 г, мука, наполнители.

На изжаренный до полуготовности омлет положить отварные пельмени, края омлета завернуть с двух сторон так, чтобы пельмени были плотно прикрыты. Затем блюдо довести до полной готовности в жарочном шкафу в течение 3–5 минут.

Приготовление омлета. Взбить яйцо с небольшим количеством какой-либо муки (пшеничная, овсяная, гречневая, ячневая, ржаная, картофельная, гороховая), прибавить туда какой-либо жидкий компонент (вода, молоко, сливки, бульон, отвар, сок), а кроме того, наполнители, вносимые в омлет в процессе его тепловой обработки (мелкокрошеная колбаса, жареное мясо, сыр, соленые или отварные грибы, лук, чеснок, листья петрушки, сельдерей, кервель, базилик, чабер, тимьян и др.). Омлет может быть либо поджарен на сковороде, либо приготовлен паровым в водяной бане или в духовке.

Пельмени с грибным фаршем

Состав: тесто, сушеные грибы – 200 г, лук – 3 шт., масло – 1 ст. ложка, соль, перец.

Грибы отварить в подсоленной воде, мелко порубить или пропустить через мясорубку Мелко нарезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, перец и еще немного поджарить. Этот фарш разложить на раскатанное тесто, вырезать формочкой пельмени, края хорошо защипать или завернуть. Варить в подсоленной воде 10–12 минут. Подавать на стол с растопленным сливочным маслом.

Пельмени с фаршем из грибов и ветчины

Состав: сушеные грибы – 200 г, мука – 2 стакана, яйцо – 1 шт., копченая ветчина – 100 г, лук – 2 шт., масло – 1 ст. ложка, перец, соль.

Грибы отварить в подсоленной воде, мелко порубить или пропустить через мясорубку. Нарезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, мелко нарезанную ветчину, перец, соль, немного поджарить. Сделать пельмени, сварить и подать с маслом.

Пельмени с редькой

Состав: тесто – 1 кг; для начинки: редька – 600 г, репчатый лук – 200 г, сметана – 300 г, соль.

Редьку очистить от кожицы, натереть на терке, добавить мелко нарубленный репчатый лук, сметану, соль и перемешать. Изготовить пельмени.

Пельмени с картофелем

Состав: тесто – 1 кг; для начинки: картофель – 700 г, яйца – 2 шт., сметана – 100 г, репчатый лук – 100 г, соль.

Очищенный сырой картофель натереть на терке, добавить мелко нарубленный лук, сырые яйца, сметану, соль, перемешать и этим фаршем начинить подготовленные пельмени.

Пельмени с рыбой

Состав: тесто – 1 кг; для начинки: рыбное филе – 900 г, лук – 150 г, масло – 50 г, соль, перец.

Чистое филе рыбы припустить, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный репчатый лук, соль, перец и сформовать пельмени.

Пельмени запеченные

Состав: пельмени – 15 шт., сметана – 40 г, сыр – 8 г, масло – 5 г.

Отваренные пельмени выложить на порционную сковородку, полить сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф для запекания.

Вареники

Состав: тесто, для творожной начинки: творог – 800 г, яйца – 2 шт., сахарный песок – 90 г, пшеничная мука – 40 г, сливочное масло – 40 г, ванилин; для вишневой начинки: вишня – 1,5 кг, сахарный песок – 150 г.

Приготовление творожной начинки. Творог протереть, к нему добавить яйца, муку, сахар, сливочное масло, ванилин и все тщательно перемешать.

Приготовление вишневой начинки. У вишни удалить

плодоножки и косточки, промыть, пересыпать сахаром и оставить на 3–4 часа в прохладном месте. Выделившийся сок отделить, а мякоть использовать в качестве начинки.

Вареники с грибами

Состав: свежие грибы – 200–300 г, лук – 1–2 шт., тесто, масло – 2–4 ст. ложки, сметана – 2–3 ст. ложки, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, мелко нарубить. Часть сварить в воде, чтобы получить бульон, остальные потушить на сковороде или в сотейнике. Когда из тушеных грибов выпарится жидкость, добавить масла и обжарить их. Отдельно поджарить на масле мелко нарезанный лук, смешать его с грибами, полученную массу посолить. Выложить фарш на кружочки теста, защипать. Готовые вареники опустить в кипящий бульон. После того как вареники всплывут, варить их еще 10–15 минут. Готовые вареники перед подачей на стол полить маслом и сметаной.

Равиоли

Состав для теста: мука – 400 г, яйца – 4 шт. соль, мускатный орех на кончике ножа, вода – 4 ст. ложки, яйцо для смазки; для фарша: рубленое мясо – 200 г, яйцо – 1 шт., тертый сыр – 2 ч. ложки, натертый лук – 2 ч. ложки, размягченный белый хлеб – 2 ломтика, соль, перец, мускатный орех.

В тесто вмесить мускатный орех, соль и оставить для созревания на час, затем раскатать в тонкий пласт. Стаканом вырезать кружочки или нарезать ножом квадратики. На середину каждого из них положить фарш. Края смазать яйцом и защепить. Равиоли опустить в подсоленную кипящую воду и варить, как пельмени. При подаче на стол посыпать сыром и полить томатным соусом. Фарш для равиолей должен быть только острый.

Пироги

Дрожжевое несдобное тесто

Состав: молоко или смесь молока с водой – 0,5 л, дрожжи – 25–30 г, соль – 1 ч. ложка, оливковое масло – 50 г, обойная мука или пшеничная мука высшего или I сорта – 900 г.

Замешивают дрожжевое тесто на воде или молоке. Разрыхлителем служат дрожжи. Дрожжевое тесто можно приготовить двумя способами: безопарным и опарным.

Приготовление дрожжевого теста безопарным способом. В воде, подогретой до 28–30 °С, растворить дрожжи, добавить в нее соль, яйца и оливковое масло, затем постепенно всыпать муку и тщательно вымесить веселкой или вручную до тех пор, пока тесто не станет гладким и не будет легко отделяться от стенок посуды. Посуду с тестом накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место для брожения. Подошедшее тесто обмять в течение 1–2 минут. Эту операцию повторяют один-два раза, после каждого подъема теста (через каждые 30–40 минут).

Приготовление дрожжевого теста опарным способом. В воде, подогретой до 28–30 °С, растворить дрожжи, затем всыпать в нее половину количества муки и хорошо перемешать до получения однородной массы. Поверхность опары посыпать мукой, посуду накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место. Когда опара подойдет и начнет опадать, всыпать вторую половину муки, добавить соль, оливковое масло и хорошо вымесить, пока тесто не станет гладким и не будет легко отделяться от стенок посуды. После этого тесто снова поставить в теплое место для брожения. Подошедшее тесто обминают два-три раза.

Пирог с рыбой и картофелем

Состав: тесто; рыба – 1 кг, вареный картофель – 500 г, мука – 2 ст. ложки, лук – 5 шт. соль, растительное масло.

Рыбу очистить, срезать филе и обжарить на масле, запанировав в муке. На слой теста выложить порезанный кружками картофель, приготовленную рыбу и нарезанный кольцами лук. Начинку покрыть раскатанным до толщины 5–7 мм слоем теста, наколоть вилкой. Пирогу можно придать четырехугольную форму или сделать его в виде лодочки.

Пирог с грибами

Состав: тесто; свежие грибы – 0,5 кг или сушеные грибы – 1 горсть, вареный рис или гречка – 1 стакан, лук – 1 шт., растительное масло, соль.

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком на растительном масле. Затем смешить с отварным рисом или гречкой. Пирог формуют закрытый, четырехугольной формы.

Пирог с курагой открытый

Состав: вода – 0,5 л, мука – 700 г, соль – 1 ч. ложка, сахар – 1 ст. ложка, дрожжи – 20 г, растительное масло – 2 ст. ложки; для начинки: отборная янтарная курага – 1 кг, сахар.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Раскатать тесто в виде овала, положить на противень, расправить, наколоть по всей поверхности вилкой, чтобы при выпечке не образовывалось вздутий. *Приготовить начинку:* курагу вымыть, залить водой, чтобы она покрывала курагу, засыпать сахаром и варить до мягкости. Затем откинуть на сито или дуршлаг, охладить. Положить ровным слоем прозрачные янтарные дольки кураги, аккуратно загнуть бортик, смазать сиропом из-под кураги, украсить цветками из теста, которые также смазать сиропом, посыпать в середину цветка маком. Выпекать пирог при температуре 180–200 °С до готовности. Когда пирог зарумянится – он готов. У испеченного пирога бортик и дольки кураги кисточкой аккуратно заглазировать (смазать) сиропом, в котором варилась курага.

Пирог с клюквой

Состав: тесто, клюква – 1 стакан, сахар – 1 стакан.

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку. Тесто разделить на кусочки весом около 100 г, раскатать лепешки и на середину каждой выложить по ложке начинки. Хорошо защипать края и уложить в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно. Дать постоять и выпечь на среднем огне.

Пирог с сыром

Состав для теста: мука – 160 г, сливочное масло – 125 г, сметана – 75 г, соль; для фарша: натертый голландский сыр – 2 стакана, яичные желтки – 4 шт., 10 %-е сливки – 400 г, соль, мука – 25 г, красный молотый перец.

Муку, соль, распущенное масло замесить в тесто, добавить сметану и продолжить мешать, пока тесто не будет отставать от стенок кастрюли. Сформовать из него ком и положить в холодильник для созревания на 3 часа. Вынуть из холодильника и раскатать на деревянной доске, подпиленной мукой, в круг, края которого загнуть. Натереть на терке сыр, смешать его с мукой и выложить ровным слоем на тесто. Желтки яиц взбить со сливками, солью и перцем, полить сыр и поставить в духовку, нагретую до 200 ˚С. По прошествии 15 минут температуру уменьшить до 150 ˚С и выпекать еще минут 25, пока поверхность пирога не станет золотистой.

Бабушкин яблочный пирог

Состав: яблоки – 500–600 г, яйца – 2 шт., сахар – 150 г, немного соли, пахта или смешанная со сметаной простокваша – 1 стакан, мука – 180 г, пищевая сода – 0,5 ч. ложки, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.

Яблоки очистить и нарезать на маленькие кусочки. Яйца взбить с сахаром, добавить простоквашу, немного соли, смешанную с пищевой содой муку и кусочки яблок. Приготовленное тесто переложить в разъемную форму или на круглую сковороду, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, и выпекать в духовке со средним жаром примерно 20–25 минут.

Расстегаи обыкновенные

Состав: мука – 400 г, масло – 3 ст. ложки, дрожжи – 25–30 г, щука – 300 г, семга – 300 г, черный молотый перец – 20–25 г, яйца – 3 шт. толченые сухари – 1 ст. ложка, молоко – 1,25 стакана, соль.

Развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку и замесить тесто. Дать ему подняться, затем добавить в него два желтка, две ложки масла и, хорошо взбив, снова дать тесту подняться.

Филе щуки мелко изрубить и, посолив и поперчив его, обжарить на масле.

Поднявшееся вторично тесто раскатать в тонкий лист и стаканом или чашкой вырезать из него кружки. На каждый

кружок положить фарш из щуки, а на него – тоненький кусочек семги. Концы пирожков защепить таким образом, чтобы середина осталась открытая.

Подготовленные расстегаи уложить на смазанный маслом противень и дать им расстояться в течение 10–15 минут, затем каждый пирожок смазать яйцом и обсыпать сухарями. Выпекать расстегаи следует в духовке, прогретой до температуры 210–220 °С.

Кулебяка

Состав для теста: мука пшеничная – 1 кг, сливочное масло – 400, дрожжи – 50, молоко – 2 стакана, яйца – 6 шт., щепотка соли; для начинки: свежая рыба без костей – 600–800 г, сливочное масло – 600 г, семга или лососина – 800 г, лук – 5 шт., нарезанная зелень укропа – 0,5 стакана, гречневая крупа – 3 стакана, яйца – 3 шт.

Половину муки и дрожжи, разведенные в теплом молоке, смешать, взбить до появления пузырей, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить соль, желтки, теплое сливочное масло, тщательно перемешать, всыпать оставшуюся муку, в последнюю очередь ввести взбитые в стойкую пену белки, замесить тесто и дать ему подняться.

Для приготовления начинки свежую рыбу без костей нарезать маленькими кусочками, обжарить в 200 г сливочного масла с мелко нарезанным луком, после чего добавить мелко нарезанную зелень укропа, все хорошо перемешать. Гречневую крупу растереть с сырыми яйцами, разложить тонким слоем на доске и высушить. Вскипятить полстакана воды и 400 г масла. В кипящую воду положить высушенную крупу, приправить солью, хорошо размешать, поставить в духовку, закрыв посуду крышкой. Когда крупа разопреет, смешать с рыбным фаршем.

На большое круглое металлическое блюдо или противень выложить раскатанное тесто толщиной 1 см, оставив края настолько, чтобы их можно было соединить потом и защипнуть. На середину теста положить половину начинки, разровнять, поверх начинки – нарезанную ломтиками семгу, на нее – оставшуюся начинку, соединить противоположные края теста, аккуратно и красиво защипать шов, поверхность и бока проколоть вилкой, смазать яйцом, посыпать сухарями и выпечь до готовности.

Готовую кулебяку прикрыть листом пергамина или кальки,

накрыть полотенцем. Подать ее к праздничному столу.

Пирожки жареные с разной начинкой

Состав: мука – 7 стаканов, масло сливочное – 100 г, молоко пли вода – 2 стакана, яйца – 2 шт. дрожжи – 60 г, соль – 1 ч. ложка, масло для жарки – 500 г. Начинка.

Готовое тесто выложить на стол и скатать длинным жгутом, от которого нарезать маленькие кусочки теста величиной с яйцо. Эти кусочки сформировать в булочки и оставить на 10–15 минут, закрыв салфеткой для расстойки, после этого их раскатать на круглые лепешки. На середину лепешки положить начинку и края лепешки защипать пирожком. Разделанные пирожки уложить на лист, посыпанный мукой или смазанный маслом, и поставить для расстойки на 15–20 минут. Затем пирожки положить на сковородку защипкой вниз и жарить в разогретом жире примерно 5–7 минут. Жареные пирожки переворачивают, чтобы они подрумянились со всех сторон.

Пирожки печеные с разной начинкой

Состав для теста: сеяная пшеничная мука – 300 г, ячменная мука – 120 г, пекарский порошок – 2 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, молоко – 1 стакан, яйцо – 1 шт., растительное масло. Начинка.

Тесто разделить на три равные части, скатать из них шары, накрыть и поставить в холодное место на 40–50 минут. Затем раскатать шары в тонкие лепешки, нарезать их на 6–8 равных клинообразных кусков, на каждый положить начинку, свернуть по направлению к острому концу в рулет и придать форму рожка. Пирожки выложить на смазанный маслом лист, смазать яйцом и выпекать.

Мясная начинка

Состав: отварное или тушеное мясо – 400 г, сливочное масло – 30 г, лук – 1 шт., мясной отвар или оставшийся соус, сметана – 2 ст. ложки, соль, перец, рубленая зелень петрушки или укропа, яйца – 1–2 шт.

Пропустить мясо через мясорубку. Лук изрубить, обжарить до золотистого цвета, добавить мясо, помешивая, прогреть и подлить бульон или соус, чтобы начинка была сочной. Затем положить

рубленое яйцо, посолить, заправить перцем и рубленой зеленью. В мясную начинку можно добавить 1–2 столовые ложки сметаны.

Начинка ливерная

Состав: легкое – 740 г, сердце – 270 г, печень – 230 г, масло – 80 г, лук репчатый – 85 г, мука – 10 г, перец молотый, соль – 20 г.

Легкие разрезать на куски по 300–400 г, сердце – на мелкие кусочки. Ливер промыть и варить 2–2,5 часа в посуде с закрытой крышкой с добавлением соли и перца. Из печенки вырезать желчные протоки, снять пленку, разрезать на плоские куски толщиной 1–1,5 см, посолить, обжарить до исчезновения крови. Затем легкие, сердце и печенку пропустить через мясорубку, прогреть с жиром, заправить специями и соусом так же, как фарш из мяса.

Начинка из фарша и сыра

Состав: фарш из говядины – 400–500 г, яйцо – 1 шт., томатное пюре – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, панировочные сухари – 1 ст. ложка, соль, перец, рубленая зелень петрушки – 1 ст. ложка, рубленый лук-резанец или зеленый лук – 1 ст. ложка, сыр – 150 г, растительное масло – 2 ст. ложки.

Фарш смешать с томатным пюре, сметаной, яйцом, панировочными сухарями и измельченной зеленью, посолить и заправить перцем. Начинку положить ровным слоем на смазанную растительным маслом поверхность теста. Сыр нарезать маленькими треугольниками и воткнуть их с небольшими промежутками в фарш. Смазать растительным маслом и дать подойти.

Выпекать в духовке со средним жаром 25–30 минут.

Начинка из куриного мяса и риса

Состав: отварное куриное мясо – 300 г, рис – 75 г, куриный бульон или вода – 1 стакан, соль, лук-порей – 1 шт., сливочное масло – 30 г, перец, рубленая зелень петрушки.

Куриное мясо пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. Бульон или воду довести до кипения, посолить, добавить промытый рис, половину столовой ложки сливочного масла и тушить до мягкости (20–25 минут). Лук-порей мелко

изрубить, потушить в оставшемся масле и смешать с курятиной и рисом. Начинку посолить, заправить перцем и рубленой зеленью петрушки, при необходимости добавить 2–3 столовые ложки куриного бульона или светлого соуса.

Начинка с печенкой и гречневой крупой

Состав: крупа гречневая – 250 г, печенка – 420 г, лук репчатый – 85 г, мука – 10 г, масло топленое – 50 г, соль – 20 г.

Гречневую рассыпчатую кашу и жаренную с луком в мучной пассеровке печенку посолить и смешать.

Начинка из рыбы и риса

Состав: отварное или тушеное рыбное филе – 200 г, рис – 75 г, рыбный отвар или вода – 1 стакан, соль, лук – 1 шт., сливочное масло – 30 г, сваренные вкрутую яйца – 1–2 шт., соль, перец, рубленый укроп – 1 ст. ложка.

Рис отварить. Лук изрубить и подрумянить в масле. Рыбное филе и яйца измельчить, смешать с другими продуктами, посолить, заправить перцем и рубленым укропом.

Так же приготовляется и начинка из копченой рыбы и риса.

Начинка из помидоров и рыбы

Состав: лук – 2 шт., чеснок – 2–3 дольки, растительное масло – 2 ст. ложки, помидоры – 4–5 шт., томатное пюре – 4 ст. ложки, соль, перец, базилик, сардины – 1 банка, филе кильки – 4–5 шт., оливы, сыр – 150–200 г.

Лук и чеснок изрубить, потушить в жире, добавить помидоры, томатное пюре, потушить 15–20 минут, посолить и заправить перцем и базиликом. Раскатанное тесто смазать растительным маслом, положить охлажденную томатную начинку, сверху расположить на одинаковом расстоянии друг от друга сардины, филе кильки и оливы и посыпать тертым сыром.

Начинка из свежей капусты с укропом

Состав: капуста – 1 небольшой кочан, сливочное масло – 50 г, лук – 1–2 шт., сваренные вкрутую яйца – 2 шт., соль, перец,

рубленый укроп.

Капусту и лук мелко изрубить. Масло распустить в сотейнике, подрумянить в нем лук, добавить капусту, посыпать солью и тушить капусту почти до мягкости. Начинку слегка заправить перцем. К охлажденной начинке добавить рубленые яйца и 1–2 чайные ложки рубленого укропа.

Начинка из свежих грибов

Состав: очищенные свежие грибы (белые грибы, сыроежки, грибы-зонтики и другие мягкие на вкус грибы) – 700 г, сливочное масло – 40–50 г, лук – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, соль, перец, рубленый укроп – 1 ст. ложка.

Грибы отварить в небольшом количестве воды или потушить в собственном соку и, откинув на сито, дать воде стечь. Охлажденные грибы и лук изрубить, потушить в масле, добавить сметану, посолить и заправить перцем и зеленью. Если начинка будет слишком сочной, к ней можно добавить 2 ст. ложки отварного риса или панировочные сухарей.

Начинка картофельная

Состав: картофель очищенный – 230 г, молоко – 40 г, лук – 30 г, масло – 20 г, яйцо – 1 шт.

Сварить картофель, слить воду, слегка подсушить, потолочь, добавить сырые яйца, масло, слегка поджаренный лук и хорошо перемешать.

Начинка из яйца и лука

Состав: лук – 400 г, сливочное масло – 50 г, сваренные вкрутую яйца – 4 шт., соль, перец, рубленая зелень петрушки или укропа.

Лук очистить, мелко нарезать, потушить в масле. К охлажденному луку добавить рубленые яйца, посолить, заправить перцем и зеленью.

Морковная начинка

Состав: морковь – 500–600 г, сливочное масло – 50 г, яйца – 2

шт., соль, сахар, тертый мускатный орех или молотый перец, при желании также лук – 1 шт.

Морковь очистить, поставить вариться в кипящую воду, чуть подсоленную. Варить под крышкой. Отварную морковь мелко изрубить ножом, добавить растопленное масло, рубленое яйцо и сырое взболтанное яйцо. Начинку слегка заправить солью, сахаром, мускатом или перцем.

При желании добавить также обжаренный в небольшом количестве масла лук.

Начинка из лука и помидоров

Состав: лук – 2–3 шт., помидоры – 2–3 шт. растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль, перец, тертый сыр – 5 ст. ложек.

Крупный лук нарезать кольцами и слегка подрумянить в растительном масле. Охлажденный лук выложить на смазанную растительным маслом поверхность теста, сверху разложить кружки помидоров, посыпать солью, перцем и тертым сыром. После расстойки выпекать в духовке со средним жаром примерно 20 минут.

Начинка из лука зеленого с яйцами

Состав: лук зеленый – 200 г, сало свиное топленое – 150 г, сухари молотые – 200 г, сметана – 100 г, яйца – 5 шт., зелень петрушки – 10 г, соль – 10 г.

Лук мелко порубить и обжарить с жиром; добавить молотые сухари, сметану, зелень петрушки, посолить.

Начинка из лука

Состав: лук – 400 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, яйца – 2 шт., молоко – 2–3 ст. ложки, соль, сыр – 100 г, ветчина – 100–150 г.

Лук очистить, нарезать кольцами и слегка обжарить в масле. Охлажденный лук положить на тестяной пласт. Яйца разбить, смешать с молоком и тертым сыром, посолить и вылить на лук. Сверху положить тонкие ломтики ветчины и выпекать в духовке со средним жаром, пока яйцо не загустеет.

Начинка из сушеных фруктов

Состав: урюк – 230 г, чернослив – 245 г, груша – 150 г, сахар – 90 г.

Сушеные фрукты промыть в теплой воде, положить в посуду и залить водой так, чтобы вода их только покрыла, и варить 10–15 минут. Охлажденные фрукты очистить от косточек, пропустить через мясорубку и перемешать с сахаром.

Начинка из пшена и изюма

Состав: пшено – 0,3 стакана, вода – 1,5 стакана, изюм – 80 г, сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки.

Пшено перебрать, промыть несколько раз до исчезновения мути и варить в подсоленной воде 6–8 минут. Затем слить воду через частое ситечко, добавить масло, сахар, промытый изюм и соль, все перемешать и поставить на 2 часа в духовой шкаф.

Начинка из мака

Состав: мак – 5 ст. ложек, сахар – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт.

Мак промыть в теплой воде, засыпать в кипящую воду и после того, как вода закипит, вылить ее на чистое сито или марлю. Мак подсушить и истолочь в ступке или пропустить два-три раза через мясорубку с частой решеткой. Затем добавить сахар, сырое яйцо и все хорошо перемешать.

Начинка из миндаля

Состав: миндаль – 80 г, сахар – 50 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка.

Миндаль обжарить до золотистого цвета, затем несколько раз пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить сахар и яйцо, соединить с поджаренной мукой и все перемешать.

Творожная начинка

Состав: творог – 500 г, яйцо – 1 шт., соль, тмин – 3 ст. ложки, тертая лимонная цедра, изюм – 2 ст. ложки.

Творог смешать с разбитым яйцом, заправить солью и тмином, лимонной цедрой и смешать с промытым изюмом.

Сырные батончики

Состав: плавленый сыр – 100 г, соль – 0,5 ч. ложки, тмин или красный перец – 0,5 ч. ложки, яйцо – 1 шт., мука – 100 г, пекарский порошок – 0,5 ч. ложки, масло оливковое, тертый сыр – 2–3 ст. ложки.

Плавленый сыр растереть, добавить вкусовые вещества, яйцо и смешанную с пекарским порошком муку. Из теста сформовать маленькие батончики, обжарить во фритюре до золотистого цвета и обвалять в тертом сыре. Подавать на стол в горячем виде.

Трубочки с ветчиной

Состав: тесто; яйцо для смазывания; для начинки: тонкие ломтики ветчины – 24 шт., тертый сыр – 2–3 ст. ложки.

Поднявшееся дрожжевое тесто раскатать на пирожковой доске в тонкий, толщиной 5 мм, пласт и нарезать на квадраты. На каждый квадрат положить тонкий, как бумага, ломтик ветчины, посередине выложить немного тертого сыра. Тесто свернуть тугой трубочкой, положить на смазанный маслом лист швом вниз, дать подойти, смазать яйцом и выпечь.

Слоеные плетенки

Состав: тесто из 0,25 л молока, яйцо для смазывания, орехи и миндаль для посыпания, сахарная глазурь.

Слоеное дрожжевое тесто раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать его полосками длиной 30 см и шириной 2–3 см. Из трех полосок сплести плетенку, положить на смазанный маслом лист, дать подойти, смазать яйцом, посыпать орехами или миндалем и выпекать в умеренно жаркой духовке приблизительно 20 минут. После выпечки покрыть булочки сахарной глазурью.

Крокеты с сыром

Состав: тертый сыр – 100 г, сливочное масло – 75 г, мука – 90 г, молоко – 500 г, яйцо – 1 шт. желтки – 2 шт., молотые сухари.

Просеянную муку поджарить в кастрюле со сливочным маслом до желтого цвета, развести молоком и проварить. Снять с огня, добавить тертый сыр, яйцо, взбитые желтки, опять

поставить на огонь и быстро взбить. Довести массу до кипения и, когда она закипит, снять с огня и выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Разровнять массу слоем в 2 см, нарезать на порционные прямоугольники, посыпать сухарями и запечь.

Сливы в тесте

Состав: пшеничная мука – 1 стакан, молоко – 0,5 стакана, яйцо – 1 шт., крупные сливы – 20–25 шт., толченые ядра грецких орехов или миндаля – 2 ст. ложки; растительное масло для жаренья – 4–6 ст. ложек, ванильный сахар – 2 ч. ложки.

В сливах сделать небольшой надрез, вынуть косточки, а вместо них вложить ядра орехов. Смешать молоко с яйцом, всыпать муку и замесить достаточно густое тесто, как для блинчиков. Сливы обмакнуть в тесто и пожарить. Затем осторожно вынуть шумовкой, положить на блюдо и посыпать ванильным сахаром.

Соусы

Красный соус (основной)

Состав: коричневый бульон – 1 л, оливковое масло – 50 г, морковь – 80 г, петрушка (корень) – 20 г, репчатый лук – 40 г, пшеничная мука – 50 г, томат-пюре – 200 г, сахарный песок – 20 г.

Сварить коричневый бульон из обжаренных в духовке мясных костей и процедить. 200 г этого бульона слить в отдельную посуду, охладить до 50 °С, всыпать просеянную спассерованную без жира пшеничную муку, охлажденную до 60–70 °С, и размешать венчиком так, чтобы получилась однородная масса без комков. В оставшийся бульон положить пассерованное томат-пюре, пассерованные коренья и лук, нагреть до кипения, затем влить бульон, соединенный с мукой, быстро размешать и, периодически помешивая, варить при слабом кипении в течение часа. По окончании варки добавить сахарный песок. Оставшиеся на сите овощи протереть и соединить с соусом. Красный соус (основной) используется как основа для приготовления различных производных красных соусов – с луком, грибами, вином, горчицей и другими продуктами, приправами и специями.

Луковый соус с горчицей «Роберт»

Состав: красный соус (основной) – 800 г, оливковое масло – 45 г, сливочное масло – 30 г, репчатый лук – 300 г, столовая горчица – 25 г, томат – 50 г, перец горошком, лавровый лист, соль.

В мелко нарубленный спассерованный лук добавить перец горошком, лавровый лист, красный соус (основной), посолить и варить 10–15 минут. После этого заправить соус столовой горчицей, томатом и сливочным маслом. Готовый соус кипятить не следует, так как горчица при этом может свернуться. Луковый соус с горчицей подают к мясным биточкам и котлетам, тушеному мясу, используют для приготовления рагу.

Соус с эстрагоном и вином

Состав: красный соус (основной) – 850 г, сливочное масло – 70 г, сухое белое виноградное вино – 100 г, фюме – 100 г, репчатый лук – 40 г, морковь – 40 г, петрушка и сельдерей – 25 г, листья

эстрагона – 40 г, стебли эстрагона, молотый перец.

Репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей мелко нашинковать и спассеровать на масле, затем влить белое сухое виноградное вино, положить стебли эстрагона и уварить вино на одну треть первоначального объема. Эту смесь соединить с красным соусом (основным) и фюме (концентрированный бульон) и варить 25–30 минут. Заправить соус солью, молотым перцем, процедить, добавить листья эстрагона и довести до кипения. Соус с эстрагоном и вином подают к жареному мясу, натуральным котлетам из телятины, свинины, баранины, филе, лангету, курам, цыплятам и к блюдам из яиц.

Соус с апельсинами «Бигород»

Состав: красный соус (основной) – 800 г, красное виноградное вино – 100 г, апельсины – 200 г, сахарный песок – 20 г, сливочное масло – 70 г, соль.

Красное вино уварить до половины первоначального объема, а затем в него поместить нарезанную в виде мелкой соломки цедру от апельсинов (цедру срезать тонким слоем, нашинковать тонкой соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи). В красный соус (основной) добавить вино с цедрой и варить 10–15 минут. Затем в соус влить апельсиновый сок, положить сахарный песок, соль и заправить сливочным маслом. Перед подачей в соус добавить кусочки апельсина. Соус с апельсинами подают к жареным уткам, тетеревам, глухарям, куропаткам.

Соус со свежими грибами

Состав: красный соус (основной) – 800 г, белые грибы или шампиньоны – 200 г, репчатый лук – 150 г, фюме – 50 г, сливочное масло – 70 г, чеснок – 2 г, лимонная кислота, соль.

Репчатый лук и грибы нарубить и отдельно спассеровать на сливочном масле, затем соединить с красным соусом (основным), добавить фюме (концентрированный бульон) и варить при слабом кипении 15–20 минут. Заправить соус солью, лимонной кислотой или лимонным соком, сливочным маслом, добавить мелко нарубленный чеснок и размешать. Соус со свежими грибами подают к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Черносмородиновый соус

Состав: красный соус (основной) – 750 г, красное виноградное вино – 100 г, бульон – 200 г, сливочное масло – 70 г, черносмородиновое варенье – 150 г, кости свиных копченостей – 200 г, зелень петрушки – 10 г, листья эстрагона – 10 г, перец горошком, лавровый лист.

Кости свиных копченостей измельчить, слегка обжарить, залить красным вином и мясным бульоном. В смесь добавить крупно дробленый перец, лавровый лист, зелень петрушки, листья эстрагона, черносмородиновое варенье и варить в закрытой посуде 20–25 минут, чтобы жидкость уварилась на две трети, затем соединить ее с красным соусом (основным) и кипятить 8–10 минут. Перед окончанием варки соус посолить, процедить и заправить сливочным маслом.

Черносмородиновый соус подают к мясу диких животных (лося, оленя, зайца), котлетам и биточкам из мяса, тушеному мясу и жареной дичи.

Белый соус (основной) на мясном бульоне

Состав: мясной бульон – 1,1 кг, мука – 50 г, сливочное масло – 50 г.

Горячую белую пассеровку, непрерывно помешивая, развести процеженным белым бульоном (в отличие от красного, кости для белого бульона не обжаривают в духовке) так, чтобы не образовалось комков. Варить соус 45–50 минут при слабом кипении, часто помешивая лопаткой во избежание пригорания. Готовый соус посолить и процедить. Белый соус (основной) используют для приготовления производных соусов.

Белый соус (основной) на рыбном бульоне

Состав: рыбный бульон – 1,1 кг, мука – 50 г, масло – 50 г.

Горячую белую пассеровку, приготовленную на масле или маргарине, развести горячим рыбным бульоном, предназначенным для приготовления соуса, и варить 45–50 минут. Готовый соус посолить, после чего процедить. Белый соус (основной) используется для приготовления производных соусов.

Соус «Белое вино»

Состав: белый соус (основной) – 900 г, сливочное масло –

100 г, репчатый лук – 40 г, петрушка – 30 г, яичные желтки – 4 шт., белое виноградное вино – 100 г, лимонная кислота, молотый перец, соль.

Корень петрушки и репчатый лук мелко нарезать, спассеровать, положить в белый рыбный соус (основной) и варить при слабом кипении 30–35 минут. Перед окончанием варки в соус добавить вскипяченное белое виноградное вино (лучше рислинг); затем, прекратив нагревание, охладить соус до 70 °С, добавить яичные желтки, предварительно проваренные с кусочками сливочного масла на паровой бане. При этом соус надо непрерывно помешивать, чтобы желтки не свернулись. Одновременно в соус положить соль, молотый перец, лимонный сок или лимонную кислоту, после этого соус процедить. Соус «Белое вино» подают к припущенной и отварной рыбе.

Паровой соус

Состав: белый соус (основной) – 900 г, сливочное масло – 100 г, белое виноградное вино – 100 г, лук – 40 г, петрушка (корень) – 30 г, сельдерей – 30 г, лимонный сок, молотый перец.

В белый соус (основной) на мясном бульоне добавить мелко нарезанную петрушку, сельдерей, репчатый лук, спассерованный на масле, и варить 10–20 минут. После этого влить лимонный сок, добавить соль, молотый перец (лучше белого цвета), процедить и заправить сливочным маслом. В соус во время его варки можно положить свежие шампиньоны или белые грибы. Паровой соус подают к вареным и припущенным мясным блюдам: курам, цыплятам, телятине, котлетам из телятины, кур, дичи.

Грибной соус (основной)

Состав: сушеные грибы – 50 г, мука – 40 г, оливковое масло – 100 г, лук – 300 г, вода – 1,2 л, соль.

Горячую красную пассеровку (поджаренную до кремового цвета муку) развести грибным бульоном, хорошо размешать, посолить, кипятить 7–10 минут, после чего добавить вареные мелко нарубленные или нашинкованные грибы и пассерованный лук. Грибной соус подают к блюдам из картофеля.

Грибной соус с томатом

Состав: грибной соус (основной) – 850 г, томат-пюре – 140 г, оливковое масло – 30 г, перец горошком, лавровый лист.

Готовый грибной соус (основной) соединить с пассерованным томат-пюре, добавить перец горошком, лавровый лист и варить 10–15 минут. Грибной соус с томатом подают к картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам и картофельному рулету.

Томатный соус с грибами и овощами

Состав: томатный соус (основной) – 700 г, фюме – 50 г, оливковое масло – 60 г, сливочное масло – 30 г, свежие белые грибы – 150 г, репчатый лук – 250 г, сладкий стручковый перец – 75 г, морковь – 10 г, петрушка – 20 г, эстрагон – 5 г, чеснок – 3 г.

Морковь, петрушку, стручковый сладкий перец и репчатый лук нашинковать соломкой, грибы нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные овощи спассеровать, а грибы обжарить на оливковом масле отдельно. После этого грибы и овощи соединить, залить томатным соусом (основным) на мясном бульоне, добавить фюме (концентрированный бульон) и варить при слабом кипении 15–20 минут. За 2–3 минуты до окончания варки в соус положить мелко нарезанные листья эстрагона, а по окончании варки – соль, мелко рубленный чеснок и заправить его сливочным маслом. Томатный соус с грибами и овощами подают к вареным овощам и мясным блюдам.

Соус из творога

Состав: творог – 100 г, молоко – 1 стакан, соль, сахар, тмин или горчица.

Творог растереть деревянной ложкой, зернистый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, заправить, добавить молоко, растереть до получения однородной сметанообразной массы.

Зеленый творожный соус

Состав: творожный соус, рубленая зелень петрушки – 0,5 ст. ложки, рубленый укроп – 0,5 ст. ложки, рубленый зеленый или репчатый лук – 0,5 ст. ложки, рубленый кресс-салат – 0,5 ст. ложки, рубленая зелень сельдерея – 0,5 ст. ложки.

Зелень хорошо изрубить острым ножом или пропустить через мясорубку. Тщательно растирая, смешать с готовым творожным соусом.

Молочный соус с мадерой

Состав: сливки или молоко – 700 г, яичные желтки – 7 шт., сливочное масло – 100 г, фюме – 150 г, мадера – 100 г, красный перец, соль.

Сырые яичные желтки смешать с холодным молоком или сливками и проварить на плите или водяной бане, непрерывно помешивая венчиком и не доводя смесь до кипения. Когда масса загустеет, снять ее с огня, добавить фюме (концентрированный бульон), прокипяченную мадеру, заправить солью и красным перцем. Затем соус процедить через салфетку, прогреть, помешивая, и заправить сливочным маслом. Молочный соус с мадерой подают к дичи, домашней птице, раковым шейкам, крабам, к припущенной рыбе.

Соус для фруктовых салатов

Состав: сметана – 800 г, малина или клубника – 100 г, апельсины – 2 шт., лимон – 1 шт., ликер – 40 г, сахарный песок – 80 г, корица.

Ягоды после удаления плодоножки промыть в холодной воде и выложить на решето или грохот для того, чтобы стекла вода, затем протереть через частое сито. С лимона и апельсина снять цедру. Сок отжать, а цедру мелко нашинковать, ошпарить и охладить. Полученные соки (ягодный, лимонный, апельсиновый) и цедру соединить со сметаной, добавить сахарный песок, толченую корицу, ликер и хорошо перемешать. Этим соусом можно заправлять только охлажденные продукты.

Соус с соком

Состав: оливковое масло – 2–3 ст. ложки, лимонный, яблочный или смородиновый сок – 2 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, перец, горчица.

Холодные продукты перемешать, хорошо взбить веничком или вилкой.

Десерты, напитки

Мусс из кефира

Состав: кефир – 0,5 л, яйца – 3 шт., сахарный песок – 150 г, ванилин – 1 щепотка, апельсин или лимон – 1 шт., желатин – 20 г.

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формы или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона.

Желе из простокваши

Состав: простокваша – 200 г, сметана – 2 ст. ложки, пудра сахарная – 2 ст. ложки, желатин – 2 ч. ложки, вода – 1 стакан, цедра лимонная – 2 г, ванилин.

В простоквашу добавить сметану, сахарную пудру, лимонную цедру и тщательно вымешать. Предварительно замоченный желатин растворить в горячей воде, влить в подготовленную смесь и выложить в вазочки.

В полузастывшее желе можно положить различные фрукты и ягоды.

Слоеное желе из хлеба с вишней

Состав: пшеничный или ржаной хлеб – 200 г, вода – 2 стакана, вишня – 500 г, сахар – 0,5 стакана, желатин – 1,5 ст. ложки, корица – 0,5 ч. ложки, гвоздика – 2–3 шт., сметана или сгущенное молоко – 3 ст. ложки.

Из подготовленной вишни удалить косточки. В кипящую воду положить сахар, сварить сироп, опустить в него вишню, слегка проварить ее и вынуть. Желатин, предварительно замоченный в 0,7 стакана холодной воды, растворить в горячем сиропе. Пшеничный или ржаной хлеб нарезать кубиками 3х3 см, обмакнуть в сироп и выложить в глубокую эмалированную миску. На хлеб положить слой вишни, затем опять хлеб и т. д. Полить оставшимся сиропом и поставить на холод. Перед подачей на стол миску с застывшим желе опустить на несколько секунд в

горячую воду, вынуть из воды и опрокинуть на блюдо.

По желанию желе можно полить подслащенной сметаной или разбавленным сгущенным молоком. При приготовлении сиропа из вишни можно добавить в него корицу, гвоздику.

Самбук из хурмы и моркови

Состав: хурма – 350 г, морковь – 300 г, сахар – 150 г, желатин – 20 г, яичные белки – 2 шт. лимонная кислота – 1 г.

Подготовленные хурму (без косточек) и морковь нарезать и припустить в небольшом количестве воды до мягкости, протереть. В пюре добавить сахар, яичные белки, лимонную кислоту, перемешать и взбить до образования пышной массы. С набухшего желатина слить воду, поставить его на водяную баню и непрерывно помешивая, дать ему полностью раствориться, процедить. Желатин струйкой влить во взбитую массу, непрерывно и быстро помешивая. При подаче можно полить сиропом. Для этого из хурмы и моркови отжать сок и добавить в него сахарный сироп.

Суфле ягодное

Состав: сливочное масло – 100 г, мука – 220 г, сахар – 250 г, миндаль или ядра грецкого ореха – 100 г, сливы без косточек – 700 г, корица – 2 г, тертая лимонная цедра, сухари – 20 г, яйца – 8 шт., молоко – 600 г, соль.

Добавить в топленое горячее масло муку, поджарить ее до светло-желтого цвета, залить горячим молоком. Хорошо растереть часть слив и положить их в смесь. Все размешать до образования гладкой однородной массы. Затем добавить 60 г сахара, тертую лимонную цедру, яичные желтки, соль и все хорошо вымешать. Яичные белки с сахаром (40 г) взбить в крепкую пену и соединить с молочной массой. *Приготовление подливы.* Из оставшегося сахара, 400 г воды и корицы сварить сироп. В кипящий сироп добавить остаток слив и снять с огня. Можно приготовить вишневое, черешневое и абрикосовое суфле, заменив сливы соответственно вишнями, черешнями и абрикосами. В абрикосовое суфле можно добавить сахара на 100 г больше.

Суфле лимонно-творожное

Состав: творог – 250 г, сахарная пудра – 2 ст. ложки, лимонный сироп – 2 ч. ложки, изюм – 50 г.

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Пудинг с тыквой

Состав: рис – 4 ст. ложки, молоко – 0,5 л, сахар – 4 ст. ложки, яйца – 4 шт., тыква – 500 г, орехи молотые – 0,5 стакана, изюм – 0,5 стакана, ванилин.

Отварить рис в молоке, снять с огня и охладить. Добавить по одному желтки, сахар, тыквенное пюре и ванилин. Смесь размешать и ввести взбитые в пену белки, молотые орехи и изюм. Выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму и запечь в духовке.

Пудинг маковый

Состав: мак – 200 г, яйца – 5 шт., панировочные сухари – 3 ст. ложки, сахар – 100 г, цедра половины лимона, молоко – 2 стакана; для соуса: молоко – 1 стакан, яйца – 3 шт., мука – 3 ч. ложки, сахар – 200 г, ванилин.

Мак хорошо промыть, залить молоком, сварить до мягкости. Слить молоко, пропустить мак через мясорубку. Желтки растереть с сахаром, смешать с сухарями и тертой цедрой, прибавить растертые желтки, взбитые в густую пену белки, осторожно перемешать сверху вниз. Выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Варить на пару в течение часа. Готовый пудинг залить ванильным соусом и подавать горячим.

Пудинг с орехами

Состав: сливочное масло – 100 г, мука – 200 г, молоко – 500 г, молотые жареные ядра грецкого ореха – 150 г, абрикосовый джем – 300 г, ром – 50 г, яйца – 8 шт., корица – 1 г, сахар – 250 г, соль.

Молоко, масло, щепотку соли хорошо перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Непрерывно помешивая кипящее молоко, засыпать в него муку. Массу охладить немножко и добавить к ней яичные желтки, растертые со 100 г сахара. Яичные

белки взбить в крепкую пену с 70 г сахара, перемешать с молотым орехом и ввести в приготовленную ранее массу. Форму смазать маслом, наполнить пудинговой массой, поставить в горячую духовку и запекать. Абрикосовый джем вымешать с оставшимся сахаром, корицей, ромом и подать к пудингу.

Парфе ореховое

Состав: сливки – 600 г, сахарный песок – 150 г, молоко – 120 г, яичные желтки – 90 г, ядра грецких орехов – 100 г.

Очищенные ядра грецких орехов измельчить и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Полученную смесь развести горячим молоком, проварить до загустения и охладить. Охлажденные сливки взбить, соединить с готовой смесью, уложить в формы и заморозить.

Парфе с печеньем

Состав: сливки – 550 г, сахарный песок – 100 г, молоко – 100 г, яичные желтки – 80 г, ванилин, орехи – 100 г, сахарный сироп – 100 г, ореховое печенье – 10 г.

Яичные желтки растереть с сахаром и ванилином, влить горячее молоко, проварить смесь до загустения и охладить. Охлажденные сливки взбить в пышную пену, в яично-молочную смесь ввести подсушенные измельченные орехи, все осторожно перемешать, уложить в формы и заморозить. Форму заполнить подготовленной массой наполовину и сделать прослойку из пропитанного фруктовым сиропом печенья, после чего форму до верха заполнить оставшейся массой. Парфе заморозить в большой форме, а затем выложит на блюдо и осторожно острым ножом нарезать на порционные куски.

Нарезанное на кусочки парфе положить в креманки и посыпать измельченным ореховым печеньем.

Запеканка из черного хлеба с ягодами

Состав: масло – 200 г, сахар – 200 г, яйца – 3 шт., натертый черный хлеб – 3 стакана, цедра лимона и апельсина, гвоздика, корица, ревень, крыжовник или вишня без косточек, сливки – 200 г.

Масло растереть с сахаром, добавить одно за другим яйца, измельченные специи и тертый черствый хлеб. Массу разделить

на две равные части. Одну часть выложить в смазанную маслом форму, сверху положить засахаренный крыжовник, нарезанный кусочками ревень или вишню, прикрыть остальной массой. Выпекать в слабо нагретой духовке. Готовую запеканку вынуть и охладить. Гарнировать взбитыми сливками и фруктами. Подавать с холодным молоком.

Вишня в яблочном соке

Состав: вишня – 500 г, яблочный сок – 0,25 л, сахар – 150 г, корица или гвоздика, желатин – 10–15 г, яичные белки – 4 шт., соль – 1 щепотка.

Подготовленную вишню после удаления косточек прокипятить в яблочном соке, добавив 50 г сахара, гвоздику или кусочек корицы, после чего вишню вынуть, а в кипящем соке развести предварительно замоченный в воде желатин. После этого сок остудить, вылить в вазочки, наполнить их не более чем наполовину и дать ему застыть. Белки со щепоткой соли хорошенько взбить, добавив оставшийся сахар, и выложить на застывший сок. Сверху уложить ягоды и выставить на холод.

Сладкое блюдо из клубники

Состав: клубника – 500 г, пудра сахарная – 0,5 стакана, лимон – 2 шт., ликер – 1 ч. ложка, сметана.

Клубнику перебрать, промыть и удалить плодоножки. Затем посыпать сахарной пудрой, добавить лимонный сок, ликер и цедру. Выдержать на холоде 2 часа и подать с подслащенной сметаной.

Чернослив, фаршированный творогом

Состав: чернослив – 150 г, творог – 60 г, сахар – 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов – 30 г, ликер – 10 г.

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить горкой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Готовый чернослив полить ликером и посыпать измельченными орехами. Подать фаршированный чернослив горячим.

Шарики лимонно-морковные

Состав: тертая морковь – 1 кг, сахар – 800 г, тертая цедра или сок одного лимона, сахарная пудра для обкатки.

Очистить морковь, натереть на мелкой терке, добавить к ней сахар, тертую цедру и лимонный сок и тушить на умеренном огне, помешивая, под крышкой примерно 15–20 минут. Снять крышку и тушить морковь до полного испарения сока. Когда масса станет густой и клейкой, снять ее с огня и охладить. Сформовать шарики из чуть теплой массы величиной в грецкий орех и обкатать в сахарной пудре. Подсушить шарики в теплой духовке.

Кефир со сливами и медом

Состав: кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Кисель из яблок густой с сиропом

Состав: свежие яблоки – 300 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 80 г; для сиропа: клюква или клубника – 30 г или малина – 40 г, сахарный песок – 50 г, лимон – 1 шт.

Кисель приготовить так же, как описано в предыдущем рецепте, но с большим количеством крахмала. Кисель, проварив 2–3 минуты, разлить в порционную посуду и охладить.

Для приготовления сиропа клюкву, клубнику или малину перебрать, тщательно промыть, размять деревянным пестиком, отжать сок, после чего мезгу залить горячей водой и прокипятить. Готовый отвар процедить через сито. Растворить в нем сахарный песок, довести до кипения, ввести отжатый сок и охладить. Подать кисель с сиропом.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная кислота – 2 г, сметана – 200 г.

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной

кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Кисель «цветной»

Состав: клюква – 100 г, черешня – 100 г, сахарный песок – 100 г, крахмал – 100 г, молоко – 1 л.

Из клюквы и черешни сварить густые кисели, как указано в предыдущих рецептах. Разлить в формочки клюквенный кисель, когда он застынет, долить в эти же формочки кисель из черешни, когда застынет и этот, опустить формочку в горячую воду на 10 секунд и быстро переложить кисель на тарелку. Отдельно можно подать молоко или сливки.

Кисель из черного хлеба

Состав: ржаные сухари – 200 г, вода – 1 л, сухофрукты – 100 г, сахар – 4 ст. ложки, крахмал – 1,5 ст. ложки.

Ржаные сухари залить кипятком, немного проварить и протереть через сито. В полученную массу всыпать сахар, положить предварительно замоченные сухофрукты и варить до мягкости сухофруктов. Затем добавить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, вылить на блюдо, посыпать сахаром и охладить. Подать с молоком.

Компот из помидоров

Состав: помидоры – 500 г, айва – 100 г, сахар – 150 г, вода – 2 стакана, имбирь.

Небольшие твердые зеленые или красные помидоры ошпарить, сполоснуть холодной водой и сразу же снять кожицу. Айву натереть на терке, положить в кипящую воду вместе с сахаром и имбирем, проварить. В горячий сироп опустить помидоры, обварить, шумовкой переложить в порционную посуду, залить сиропом. Подавать холодным, можно со взбитыми сливками.